നാലാം ക്ലാസ്സിലേക്കുള്ള

ആരോഗ്യധൎമ്മം.

(ഗൃഹഭരണവും സുഖാധാരനിദാനവും)

പുതിയ സിലബസ്സ് അനുസരിച്ചു 4-ാം ക്ലാസ്സിലേക്കുള്ള ഭാഗം
ആരോഗ്യധൎമ്മത്തിൽ നിന്നു പ്രത്യേകം അച്ചടിച്ചതു്.

BY
BR. P. K. JOSEPH.

സുവൎണ്ണ ബുക്ക്ഡിപ്പോ,
കായംകുളം

തിരുവിതാംകൂർ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്കുകമ്മറ്റി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്.
1096 ഡിസംബർ 29-ാം-ലെ തിരുവിതാംകൂർ
ഗവൺമെന്റ് ഗസറ്റ നോക്കുക.

10-ാം പതിപ്പു കാപ്പി 2000.

സുവൎണ്ണരത്നപ്രഭാ പ്രസ്സ്,
കായംകുളം.

1120.

വില ചക്രം 10.

ആരോഗ്യധർമ്മം.

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

ആരോഗ്യം എന്നാൽ എന്താണു്? അരോഗത അല്ലെങ്കിൽ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണു്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തകോശം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, തലച്ചോറു്, പിത്താശയം, ത്വക്കു്, മാംസപേശികൾ മുതലായ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും മനസ്സിനും യാതൊരു സുഖക്കേടും ഇല്ലാതിരിക്കയും അവയെല്ലാം ക്രമമായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്കു് ആരോഗ്യമുണ്ടെന്നു പറയുന്നു.

ഒരു ഗൃഹത്തിൽ ആർക്കും രോഗമൊന്നുമില്ലാത്തപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും സുഖവും സന്തോഷവുമായിരിക്കും. അവർ ഉത്സാഹപൂർവ്വം ജോലികൾ ചെയ്തും അന്യരെപ്പോലും സഹായിച്ചും സന്തോഷമായി കഴിച്ചുകൂട്ടും. എന്നാൽ അവിടെ ആർക്കെങ്കിലും സുഖക്കേടായാൽ അവരുടെ സന്തോഷമെല്ലാം പൊയ്പ്പോകുന്നു. രോഗികൾ മററുള്ളവർക്കുകൂടി ഒരു ഭാരമായിരിക്കും. ഒരു പ്രഭുതന്നെയാകട്ടെ, രോഗിയാണെങ്കിൽ അയാൾ തന്റെ മാളികമുകളിൽ ദുരിതക്കിടക്കയിൽ ഞരങ്ങിയും മൂളിയും കഴിച്ചുകൂട്ടുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. എന്നാൽ ആരോഗ്യവാനാണെങ്കിൽ കേവലം ഒരു കൂലിക്കാരനുപോലും എവിടെയും ആനന്ദമായിക്കഴിയാം.

രോഗബാധ ഏതു ഗൃഹത്തെയും അസ്വസ്ഥമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചതു് ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിക്കായിരുന്നാൽപോലും അവിടത്തെ അസ്വാസ്ഥ്യം ഒട്ടുംകുറവായിരി

ക്കയില്ല. ഉന്മേഷപൂർവം ചാടിക്കളിച്ചും ഉല്ലാസപൂർവംപാഠം പഠിച്ചും മാതാപിതാക്കന്മാരെ ആനന്ദിപ്പിച്ചുംവന്നഓമന കുട്ടി രോഗശയ്യയിൽ ദീനശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടു് കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അവിടുത്തെ പരിഭ്രമം എന്തായിരിക്കും! മാതാവിനാണു് രോഗം പിടിപെട്ടതെങ്കിൽ അവിടുത്തെ കുഴപ്പം പറഞ്ഞറിയിക്കാവതായിരിക്കയില്ല. അവർ സുഖമായിരുന്നപ്പോൾ എത്ര ചൊടിയോടുകൂടി പ്രഭാതം മുതൽ രാത്രിവരെ ജോലിചെയ്തിരുന്നു! കുട്ടികളെ പരിചരിക്കുക, പാചകംചെയ്യുക, ഗൃഹം ശുചിയാക്കുക, വീട്ടുസാമാനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക, അതിഥികളെ സൽക്കരിക്കുക മുതലായവ ചെയ്തും ചെയ്യിച്ചും എത്ര ഭംഗിയായും, ക്രമമായും, ശാന്തമായും ഗൃഹഭരണം നടത്തിവന്നു! അവർ കിടപ്പിലായപ്പോൾ അവയെല്ലാം തെററി. കുട്ടികളെല്ലാം വൃത്തികെട്ടു. എച്ചിലുകളും ചവറുകളും കൊണ്ടു് വീട്ടും പരിസരങ്ങളും മലിനമായി. വീട്ടുചെലവുകൾ വർദ്ധിച്ചു. ഒന്നുകൊണ്ടു് സാധിച്ചുവന്നതു് പത്തുകൊണ്ടും പോരെന്നായി. വീട്ടുകാര്യം സകലവും കുഴഞ്ഞു. അച്ഛനാണു് കിടപ്പിലായതെന്നുവരട്ടെ, പിന്നെ അവിടുത്തെ വിഷമങ്ങൾ അതിലുമധികമായിരിക്കും. ഇങ്ങിനെ മിക്ക ആളുകളും ഒരു ദിവസം കിടപ്പിലായാൽ അത്രയ്ക്കു് അവരുടെ ഗൃഹകാര്യങ്ങൾ കുഴഞ്ഞുപോകും. ഏതാനും നാൾ രോഗിയായി കിടന്നുപോയാൽ സാധാരണക്കാരിലധികംപേരും പ്രാരബ്ധത്താൽ വലഞ്ഞുപോകും.

ആകയാൽ ആരോഗ്യം എത്രവലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമാണെന്നും എവരും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതു് എത്ര അത്യാവശ്യമാണെന്നും നമുക്കു് മനസ്സിലാക്കാം. ആരോഗ്യരക്ഷയെക്കുറിച്ചു് എത്ര ഉപദേശിച്ചാലും, പ്രസംഗിച്ചാ

ല്ലം, ഗവൺമെൻറു ചട്ടം വച്ചാലും അധികാരപേരും അതിൽ താല്പര്യമുള്ളവരായി കാണാറില്ല. ആരോഗ്യം നശിച്ചു, രോഗം ബാധിച്ചു, വേദനകൾ അനുഭവിച്ചു സഹിക്കവയ്യാതാകുമ്പോൾ മാത്രമേ ആരോഗ്യത്തിൻെറ വിലയെക്കുറിച്ചു അധികംപേരും മനസ്സിലാക്കാറുള്ളൂ. രോഗകാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കയും, രോഗലക്ഷണം കണ്ടാലുടൻ ദേഹം പരിശോധിപ്പിച്ചു കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചു പരിഹാരം നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. രോഗബാധാനിരോധനത്തിനായി ആരോഗ്യസംബന്ധമായുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ നല്കുന്നതിനും അതിലേക്കുവേണ്ട കരുതൽ ചെയ്യുന്നതിനുമായി ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യഡിപ്പാർട്ടുമെൻറും, രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി വേണ്ടിടത്തോളം ആസ്പത്രികളും ഡാക്ടറന്മാരും ഈ രാജ്യത്തുണ്ടു. ജനങ്ങൾ ഇവയെ യഥാവസരം യഥായോഗ്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതാണു.

രോഗകാരണം

ഏതു രോഗത്തിനും എന്തെങ്കിലും കാരണമുണ്ടായിരിക്കും. അങ്ങിനെയല്ലാതെ വരികയില്ല. വിധിയാണു, ഈശ്വരനിശ്ചയമാണു, എന്നൊക്കെ ചിലർ പറയും. മനുഷ്യൻ തൻെറ ബുദ്ധികേടുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തിദോഷംകൊണ്ടോ ഓരോ രോഗത്തെ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്നു എന്നല്ലാതെ അവർ രോഗിയായി കഷ്ടപ്പെടണമെന്നു ദൈവനിശ്ചയമുണ്ടായിരിക്കയില്ല. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾക്കും സന്മാർഗ്ഗനിയമങ്ങൾക്കും വിരുദ്ധമായി ജീവിച്ചു രോഗമുണ്ടാകരുതെന്നുള്ളതാണു ഈശ്വരനിശ്ചയം.

നാഴികമണി ചിലപ്പോൾ നിന്നുപോകുന്നതായി കാണാറില്ലേ? അതിൻെറ തലയിലെഴുത്തുകൊണ്ടും മററും

അങ്ങിനെ നിന്നുപോകുന്നതല്ലല്ലോ ചക്രങ്ങൾക്കിടയിൽ എണ്ണയില്ലാതിരിക്കയോ, അഴുക്കും പൊടിയും കയറിയിരിക്കയോ, വല്ല സ്പ്രിംഗോ മറ്റോ ഒടിയുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നാഴികമണി നിന്നുപോകുന്നതു് അതു് തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി എണ്ണയിടുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ കേടുകൾ മാറ്റുമ്പോൾ, നാഴികമണി വീണ്ടും ശരിയായി നടക്കുന്നതു കാണാം. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ ശരീരമാകുന്ന യന്ത്രത്തിലും അഴുക്കുകൾ അടഞ്ഞിരിക്കയോ എന്തെങ്കിലും കേടുണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചു എന്നു പറയുന്നതു്.

ചെടികളുടെ ഇലകളിൽ പലതരം ചെറിയ പുഴുക്കൾ ഇരുന്നു് ഇലകൾ തിന്നു തീർക്കുന്നതു് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ? നാം സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അതുപോലെ പലതരം രോഗബീജങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാരപാനീയങ്ങളിൽ കൂടിയും ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ വായുവിൽ കൂടിയും, ശരീരത്തിലുള്ള മുറിവുകളിൽ കൂടിയും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കടന്നുകൂടി പലരോഗങ്ങൾ ഉളവാക്കി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നതാണ് വീടുകളുടെ പുറവും ചവറുകളും ദുർഗ്ഗന്ധസാധനങ്ങളും കിടന്നിരുന്നാൽ അവിടമെല്ലാം ദുഷിച്ച വായുവും ഈച്ചകളും രോഗബീജങ്ങളും കൊണ്ടു് മലിനമാകും. ഈച്ചകൾ പുഴുക്കൾ മുതലായ ക്ഷുദ്രജീവികൾ മൂലം ഈ രോഗബീജങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലും വ്യാപിക്കും. രോഗങ്ങളുണ്ടാകാൻ ഇങ്ങിനെ പല കാരണങ്ങളുണ്ടു്.

രോഗബാധകൂടാതെ ശരീരത്തെ വൃത്തിയും ബലവും ഉള്ളതായി സൂക്ഷിച്ച് സൽപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നതിനാണ് ഈശ്വരൻ അത്ഭുതകരമായ ഈ ശരീരത്തെയും ബുദ്ധിയേയും നമുക്കു് നല്കിയിരിക്കുന്നതു്. ഇവയ്ക്കു് എന്തെങ്കിലും കേടുവരുത്തുന്നതു് എത്ര ശിക്ഷാർഹമാണു്! നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മക്കുറവുകൊണ്ടോ അലക്ഷ്യം കൊണ്ടോ ന

മ്മുടെ ഒരു വാച്ചിന്നു് കേടുവന്നാൽ പകരം വെറൊരു വാച്ചുവാങ്ങാം. എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നു് എന്തെങ്കിലും കേടുവന്നാൽ അതു് മാറി വേറൊരു ശരീരം വാങ്ങിക്കുകുവാൻ സാധിക്കുമോ? ഒരിക്കലുംസാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. രോഗം കലശലായി, ഔഷധം കുടിച്ചിട്ടും ഡാക്ടർ മരുന്നുകുത്തിവച്ചിട്ടും രക്ഷപെടുന്നില്ലെന്നു് വരുമ്പോൾ രോഗത്തിന്നു് കാരണമാക്കിയ എന്തെങ്കിലും അലക്ഷ്യതയേയോ അവിവേകത്തേയോ കുറിച്ചു് വിചാരിച്ചു് അപ്പോൾ സങ്കടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടെന്തുഫലം?



ഡാക്ടർ ഭൂതക്കണ്ണാടി കൊണ്ടു് രോഗാണുക്കളെ പരിശോധിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിന്നു രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാതെ കാലേക്കൂട്ടിസൂക്ഷിക്കേണ്ടതു് വിവേകമുള്ളമനുഷ്യന്റെധർമ്മമാണു്. രോഗകാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നു് പുരാതന ആയുർവേദശാസ്ത്രകാരന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൂടാതെ ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പരിശോധനകളാൽ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. അവർ രോഗാണുക്കളെയും മററും പരിശോധിച്ചു് അവയെക്കുറിച്ചു് നമുക്കു വേണ്ട അറിവുതരുന്നു.

രോഗകാരണങ്ങളെന്തെല്ലാം? ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കളുടെ സംക്രമണം, ശരീരത്തിന്റെ വൃത്തികേടു്, ഗൃഹത്തിലെയുംപരിസരങ്ങളിലെയുംമലിനതകൾ, ആഹാരപാനീയങ്ങളുടെ ദൂഷ്യവും കുറവും, വായുവിന്റെയും ജലത്തിന്റെയും മാലിന്യങ്ങൾ, ശരീരക്ഷീണം മുതലായവയാണു് പ്രധാന രോഗഹേതുക്കൾ. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണവിവരങ്ങളും അവയുടെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും എന്തെല്ലാമാണെന്നു എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

രോഗനിവാരണം.

മേൽപറഞ്ഞ രോഗകാരണങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കാമെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുണ്ടാവുകയില്ല. ശരിയായ ശുചീകരണവ്യവസ്ഥകൾ അനുഷ്ഠിക്കാമെങ്കിൽ മിക്ക രോഗങ്ങളേയും നിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ബോംബേപട്ടണം ആൾപ്പാർപ്പിന്നു കൊള്ളുകയില്ലാത്ത ഒരു മലവിസർജ്ജനസ്ഥലമായിരുന്നു. ശുചീകരണവ്യവസ്ഥകളുടെ നിഷ്കർഷയാൽ ബോംബേ ഇന്ത്യയിലെ ഒരു വിശിഷ്ട നഗരമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. ഒരു കാലത്തു് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ധാരാളം കുഷ്ഠരോഗികളുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അവിടെ കുഷ്ഠരോഗികൾ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. മസൂരികൊണ്ടു് അവിടെ അസംഖ്യം ആളുകൾ മരിച്ചുവന്നു. ഇപ്പോൾ അവിടെ മസൂരിയും ഇല്ലതന്നെ. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ പണ്ടു് ജനങ്ങൾ ശരാശരി 20 വയസ്സിൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരുന്നില്ല. ഇപ്പോഴാകട്ടെ അവിടെ ശരാശരി ആയുസ്സ് 40 വയസ്സിൽ കൂടുതലാണു്. അവിടെ ആരോഗ്യനിയമങ്ങളും ശുചീകരണ വ്യവസ്ഥകളും ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതും ജനങ്ങൾ അവയെ അനുസരിക്കുന്നതും അത്ര താല്പര്യത്തോടും നിഷ്കർഷയോടുംകൂടിയാണു്. അതുപോലെ ചെയ്താൽ നമുക്കും രോഗബാധ കൂടാതെ കഴിക്കാം. ഈ രാജ്യത്തെ ജനങ്ങൾ ശരാശരി 23 വയസ്സുവരെ മാത്രമെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ മററു രാജ്യങ്ങളിൽ ശരാശരി 40 വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടു്. ബ്രിട്ടണിൽ 1000-നു് 12 പേർവീതം മരിക്കുന്നു. ന്യൂസിലണ്ടിൽ 1000-നു് 9 വീതമെ മരിക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ബ്രി. ഇന്ത്യയിൽ 1000-നു് 22 പേർവീതം മരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഈശ്വരാനുഗ്രഹത്താൽ നമുക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അനുകൂലഭൂപ്രകൃതിയും ശീതോ

ള്ളവസ്ഥയും ആരോഗ്യപ്രദങ്ങളായ ഫലവിഭവങ്ങളുംകൂടി യില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഇതിലുമ ധികം കഷ്ടതരമായിരിക്കുമായിരുന്നു. ആരോഗ്യനിയമങ്ങ ളും ശുചീകരണവ്യവസ്ഥകളും മനസ്സിലാക്കിയനുഷ്ഠിക്കുന്ന തിൽ നാം അത്ര അശ്രദ്ധരാണു്.

നിങ്ങൾ ജപ്പാനും ജമ്മനിയും എവിടെയാണെന്നും വിമാനം എന്താണെന്നും, ചന്ദ്രനിൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടെന്നും മററും ജാഗ്രതയോടെ പഠിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ജീ വിച്ചിരിക്കണമെങ്കിൽ അതിനു് ഏററവും ആവശ്യമായി രിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടെ ന്നും അതിൽ എന്തെല്ലാം പ്രവൃത്തികൾ നടക്കുന്നുവെന്നും, നിങ്ങളുടെ ശരീരം ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയിരിക്കണമെങ്കിൽ അതിലേക്കു് എന്തെല്ലാം ചെയ്യണമെന്നും മനസ്സിലാക്കി യിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമല്ലയോ?

സവ്പ്രധാനമായആരോഗ്യരക്ഷാമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ചു ള്ള പൂണ്ണമായ അറിവു സമ്പാദിക്കണമെങ്കിൽ ശാസ്ത്രീയമാ യി ഒട്ടധികം പഠിക്കണം. അതു് എല്ലാവക്കും സാദ്ധ്യമ ല്ലെങ്കിലും സാധാരണ ആക്കും മനസ്സിലാക്കാവുന്നവയും ആ രോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ യും ആയ പ്രാഥമികതത്വങ്ങളെങ്കിലും എല്ലാവരും അറിഞ്ഞി രിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണു്.

ഇവയെ ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ചറിയുകയും താല്പയ്യ ത്തോടെ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് അവരവക്കും അന്യ ക്കും രാജ്യത്തിനും രക്ഷയായിരിക്കും.

2-ാം അദ്ധ്യായം.

നമ്മുടെ വീടു്

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം അധികവും നാം പാക്കുന്നവീടി

ന്നേയും അതിന്റെ പരിസരങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. എല്ലാവക്കും വിശേഷതരം വീടുകഠം ഉണ്ടാക്കി താമസിക്കാൻ സാധിക്കയില്ലെങ്കിലും ഏതു് ചെറിയ വീടും ആരോഗ്യപ്രദമാക്കിത്തീക്കുന്നതിനു് ആക്കും സാധിക്കും. ചില വീടുകളിൽ പാത്താൽ രോഗം ഉണ്ടാകുമെന്നും ചിലവയിൽ താമസിച്ചാൽ ഭൂതോപദ്രവം ഉണ്ടാകുമെന്നും മററും ചിലർ പറഞ്ഞേക്കും. മിക്കവീടുകളിലും ആരോഗ്യനാശകരങ്ങളായ കാരണങ്ങഠം ഉണ്ടായിരിക്കാം. അവ നിമിത്തമാണു് രോഗങ്ങളുണ്ടാകുക. അവയെന്തെല്ലാമാണെന്നറിയാഞ്ഞിട്ടാണു് ഭൂതോപദ്രവമെന്നും മററും ചിലർ പറയുന്നതു്. അവ മനസ്സിലാക്കി അങ്ങിനെയുള്ള രോഗകാരണങ്ങളില്ലാത്ത വീടുകളിൽ വേണം പാക്കേണ്ടതു്.

പാക്കാൻ വീടുണ്ടാക്കുമ്പോഠം അതിനുണ്ടായിരിക്കേണ്ട സൗകയ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്. കൂടെക്കൂടെ വീടുമാറി പണിയിക്കുകയെന്നതു് അധികം പേക്കും സാദ്ധ്യമല്ലല്ലൊ. ഒരു ഗൃഹത്തിനു് അത്യാവശ്യമായി വേണ്ട സൗകയ്യങ്ങഠം താഴെ പറയുന്നവയാണു്.

1.—ഈപ്പം അല്ലെങ്കിൽ നനവു് ഉണ്ടാകാത്ത തറ,
2.—വായുവും വെളിച്ചവും ധാരാളമായി കയറുന്നമുറികഠം,
3.—കുടിക്കാൻ ശുദ്ധജലം കിട്ടുന്ന കിണറു്,
4.—വൃത്തിയും ശുചിത്വവുമുള്ള പരിസരങ്ങഠംഇവയാണു്.

ഇവയിൽ ഏതിനെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ന്യൂനതയുണ്ടായാൽ ആ ഗൃഹത്തിലെവാസം അത്രയ്ക്കു് അസുഖകരമായിരിക്കും.

൧. തറ:—ചതുപ്പുതറകളിലോ മററു താഴ്ന്നസ്ഥലങ്ങളിലോ വീടുവച്ചാൽ തറ മിക്കവാറും നനഞ്ഞിരിക്കും. എപ്പോഴും കൊതുകുകളുടെ ശല്യവും കാണും. അവിടെ താ

മണിക്കുന്നവൎക്ക് കൂടെക്കൂടെ പനി പിടിപെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. ചവറുകൾ ഇട്ടു നികത്തിയ സ്ഥലത്തു് വീടുണ്ടാക്കിയാൽ തറയ്ക്കടിയിൽനിന്നും ചവറുകൾ ചീഞ്ഞു വിഷവായുക്കൾ പുറപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. ആകയാൽ വീടുവയ്ക്കുന്നതു് ഉയൎന്ന സ്ഥലത്തും, തറയിൽനിന്നും കഴിയുന്നിടത്തോളം പൊക്കിക്കെട്ടിയ അടിത്തറയിന്മേലും, നല്ല ഭൂമിയിലും ആയിരിക്കണം. ഗൃഹങ്ങൾ ചെറിയ ചെറ്റപ്പുരകളായാലും അവയ്ക്കു് കിടക്കമുറി, സാമാനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന മുറി, അടുക്കളമുറി മുതലായവ പ്രത്യേകമുണ്ടായിരിക്കണം. അടുക്കള മുറിയിൽ വായു കയറുവാനും പുക വെളിക്കുപോകുവാനും വേണ്ട ജന്നലുകളും മറവുമുണ്ടായിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ പുകയും ചൂടും ഏറ്റു് അവയിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവരുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും കണ്ണുകൾക്കും ക്രമേണ കേടുതട്ടുന്നതാണു്. മുറികളും വരാന്തകളുമെല്ലാം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു് സൗകൎയ്യമുള്ളവയായിരിക്കണം.

൨. വായുവും വെളിച്ചവും — വീടുകളുടെ എല്ലാമുറികളിലും ധാരാളമായി ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നതിനു ആവശ്യമുള്ള ജന്നലുകൾ, വാതലുകൾ മുതലായ മാൎഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മുറികൾ വലിയവയായാലും അവയിൽ വായു കയറുവാൻ മാൎഗ്ഗമില്ലെങ്കിൽ പ്രയോജനമില്ല. ആകയാൽ മുറികളിലേക്കു വായു കയറുവാൻ തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുവാൻ സൗകൎയ്യമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ മററു സ്ഥലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു കൂടുതൽ രോഗങ്ങളും മരണങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്.

ചെറുതരം വീടുകളിലെ കിടക്കമുറികളിൽ മിക്കവാറും സകല വീട്ടുസാമാനങ്ങളും കൂടിയുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ പാചകപാത്രങ്ങൾ കൂടി കാണും. ഈ മുറികൾ വായുവും

വെളിച്ചവും കയറാത്തവക്രുടിയായാൽ, വാതലടച്ചുകൊണ്ടു് അവയിൽ കിടന്നു് ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ജിവിതം എത്ര ഭയങ്കരമാണു്. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുള്ള സ്ഥലം ധാരാളം വായു കയറി ഇറങ്ങിപ്പോകുന്നതിനു് വേണ്ട സൗകര്യമുള്ളതായിരിക്കണം. ഒരു മുറിക്കകത്തെ ദുഷിച്ച വായു ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരാൾ ആ വായു ദുഷിച്ചതാണോ എന്നറിയുകയില്ല. എന്നാൽ വെളിക്കു ശുദ്ധവായു ഏററുകൊണ്ടു നിന്നിട്ടു് ആ മുറിയിലേക്കു പെട്ടെന്നു കയറുന്ന ഒരാൾക്കു് അവിടത്തെ വായുവിനു് ഒരു ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതായി ബോധ്യപ്പെടും. ദുഷിച്ച വായുവിൻെറ ദുർഗ്ഗന്ധമാണതു്. ശുദ്ധവായുവിനു് യാതൊരു ഗന്ധവുമുണ്ടായിരിക്കയില്ല.

വെളിച്ചം—വെളിച്ചം സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വളരെ ആവശ്യമാണു്. സന്തോഷമായി പാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കിളിയെ ഒരു ഇരുട്ടുമുറിയിൽ കൊണ്ടുവെച്ചുവയ്ക്കാമെങ്കിൽ അതു പിന്നെ പാടുകയില്ല. വെളിച്ചമില്ലാത്തിടത്തു് അതിനു് ഉല്ലാസത്തോടിരിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. ഏതു രോഗിക്കും രാത്രിയിൽ ദീനം കൂടുതലായിരിക്കും. നേരം വെളുക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞിരിക്കും. ചെടികൾക്കു വെളിച്ചത്തിൻെറ ആവശ്യം പ്രത്യക്ഷമാണു്. നിലവറയിലോ മറെറങ്കിലും വെളിച്ചമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തോ സൂക്ഷിക്കാറുള്ള കിഴങ്ങുമുതലായവ കിളിച്ചാൽമുളകൾ വെളുത്ത നിറമായും ശക്തിഹീനമായും ഇരിക്കും. നേരേമറിച്ചു പുറയിടങ്ങളിൽ വെളിംപ്രദേശത്തു സൂര്യരശ്മിയേററു കിളിച്ചുവരുന്നവയുടെ മുളകൾക്കുനല്ല ആരോഗ്യവും പച്ച നിറവും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇതിൽ നിന്നു് ഇരുട്ടു് രോഗത്തേയും വെളിച്ചം ആരോഗ്യത്തേയും നല്കുന്നതാണെന്നു വ്യക്തമാണു്.

ആകയാൽ വെളിച്ചം കടയാത്ത ഇരുട്ടുമുറികളുള്ള വീടുകൾ അനാരോഗ്യകരങ്ങളാണെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. "വെളിച്ചം കയറാത്തിടത്തു് വൈദ്യൻ കയറിയേമതിയാവൂ" എന്നൊരു പഴഞ്ചൊല്ലുള്ളതു വളരെ വാസ്തവമാണു്. ഒന്നാമതു് വെളിച്ചത്തിനു ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടു്. രണ്ടാമതു് മുറിക്കകത്തു വെളിച്ചമുണ്ടെങ്കിൽ അഴുക്കു് എവിടെയെല്ലാമുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കി അവിടം വൃത്തിയാക്കാം. കൂടാതെ മൂട്ട, ചെള്ളു്, പാററാ, പഴുതാര, മററു് ഇഴജന്തുക്കൾ മുതലായവയൊന്നും ശരിയായ വെളിച്ചമുള്ളിടത്തു് ഇരിക്കയില്ല. അടുക്കളമുറി അതിൽ ഇരിക്കുന്ന ഏതു സാധനവും ശരിയായി കാണത്തക്കവണ്ണം വെളിച്ചം കയറുന്നതല്ലെങ്കിൽ അവിടെ പാകംചെയ്യുകയും സൂക്ഷിക്കയും ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ പലതരം മാലിന്യങ്ങളും വീഴുവാനിടയുണ്ടു്. ആകയാൽ ഗൃഹത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തും വായുവും വെളിച്ചവും നല്ലവണ്ണം കയറുന്നതിനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നതു് സർവ്വപ്രധാനമാണു്.

ഇരുട്ടിനു് അജ്ഞാനമെന്നും വെളിച്ചത്തിനു ജ്ഞാനമെന്നും പേരുണ്ടു്. ഇരുട്ടിനും വെളിച്ചത്തിനും മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനുകൂടി മാററം വരുത്തുവാൻ കഴിയും. ഇരുട്ടിൽ എല്ലാവൎക്കും ഒരു ഭയമായിരിക്കും. വെളിച്ചത്തു് ഭയമെല്ലാം മാറുന്നു. ആകയാൽ എല്ലായ്പോഴും മനസ്സിനുകൂടി വെളിച്ചം തരുവാൻ ഈശ്വരനോടു പ്രാൎത്ഥിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണു്.

൩. കിണറു്— ഒരു ഗൃഹത്തിന്റെ ഏററവും പ്രധാനമായ ശുഭലക്ഷണം അതിനു ശുദ്ധജലമുള്ള കിണറുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണു്. അതില്ലാത്തപക്ഷം ആ ഗൃഹം വാസയോഗ്യമായിരിക്കയില്ല. വളരെ താഴ്ത്തി കഴിച്ചിട്ടുള്ള കിണറുകളിലെ നല്ല ഉറവകളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന വെ

ളളം മാത്രമെ ശുദ്ധമായിരിക്കയുള്ളു. ഓരോ ഗൃഹത്തിനും അ തരത്തിലുള്ള ഒരു നല്ല കിണർ ഉണ്ടായിരിക്കയും അതു വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചു് ഉപയോഗിക്കയും ചെയ്യണം. അ ധികം താഴ്ച്ചയില്ലാത്ത കുഴികളിൽ നാലുവശവും ഭൂമിയിൽ നിന്നും ഊറിവരുന്ന വെള്ളം, അതിനു ചുററുമുള്ള ഭൂമിയി ലെ അഴുക്കുകൾ ഊറിയിറങ്ങുന്ന മലിനജലമായിരിക്കും. ആഴമുള്ള കിണറായിരുന്നാലും ചുററും കല്ലു കെട്ടി പൊക്കി യിടാതെ തറനിരപ്പിൽ ഇട്ടിരുന്നാൽ നാലുവശത്തുനിന്നും അഴുക്കുകൾ ലീച്ചിറങ്ങി വെള്ളം ദുഷിച്ചുപോം. ഇതു നിസ്സാരമായി കരുതുന്ന പലയിടത്തും രോഗം ഒഴിഞ്ഞുമാ റാതെയിരിക്കുന്നതായികാണാം.



ഒരു കിണറിന്റെ രണ്ടുവശം പകുതി അടിവരെ മുറിച്ചുമാററിയാൽ കാണാവുന്നതിന്റെ പടമാണിതു്. കിണറിന്റെ ചുററും മുണ്ടലക്കുക, കന്നു കാലികളെ കുളിപ്പിക്കുക മുതലായവ ചെയ്താൽ അഴുക്കുകൾ ഊറി കിണ ററിലിറങ്ങി വെള്ളം ദുഷിക്കുന്നവിധം ഇതിൽകാണുന്നു.

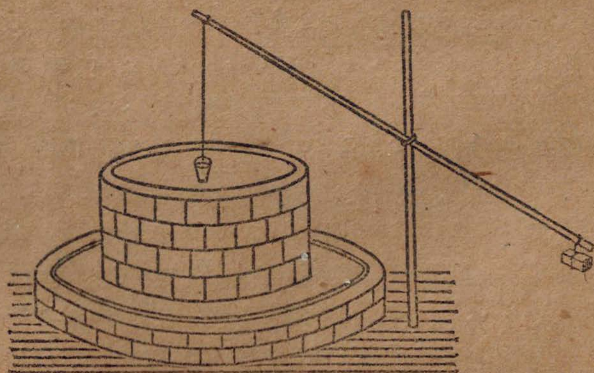
കിണററിനടുത്തു് കുളിക്കുക, മുണ്ടലക്കുക, കന്നുകാലികളെ കു

ളിപ്പിക്കുക, പല്ലുതേക്കുക മുതലായവ ചെയ്യുന്നതായാൽ അവക അഴുക്കുകൾ ഭൂമിയിൽ കീഴ്പോട്ടു താണു് കിണററിനകത്തേക്കു് ഊറിയിറങ്ങി വെള്ളം ദുഷിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഉന്മേഴപ്പു്, കവിൾവീപ്പു് മുതലായ പകർച്ചരോഗമുള്ളവർ അലക്ഷ്യമായി കിണററിനടുത്തിരുന്നു പല്ലുതേച്ചു തുപ്പിയാൽ രോഗബീജങ്ങൾ കിണററിൽ വ്യാപിക്കുന്നതാണു്. കിണററിലേക്കു ദുഷ്ടുകൾ ഊറിയിറങ്ങാത്തക്കവണ്ണം എച്ചിൽകുഴികളും മലമൂത്രവിസർജ്ജനമറകളും മററും കിണററിനടുത്തുണ്ടായിരുന്നാൽ അതിലെ വെള്ളം ദുഷിച്ചുപോകും. അവ കുറെ അകലെയായിരിക്കണം.

കിണററിൽ വൃക്ഷങ്ങളുടെ ഇലകൾ വീഴാതെ സൂക്ഷിക്കയും, വെള്ളം കുറയുന്ന കാലങ്ങളിൽ കിണറു് അഴുക്കുകളഞ്ഞു് ഇറച്ചു് ശുദ്ധിയാക്കുകയും, പൊട്ടാസിയം പെർമാംഗനേററു്, ബ്ലീച്ചിംഗ് പൌഡർ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു അണുനാശകൌഷധം കലക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ കിണററിൽ അഴുക്കുകൾ ഊറിയിറങ്ങാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ചുററും സിമൻറുകൊണ്ടു് തളം കെട്ടിയിരിക്കേണ്ടതാണു്.

വെള്ളം കോരിയെടുക്കുന്ന വിധങ്ങളെയും അതിനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളെയും കുറിച്ചു് പ്രത്യേകിച്ചു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്. വെള്ളംകോരുന്ന തൊട്ടികളിൽ കൈകഴുകുക, വസ്ത്രം നനയ്ക്കുക മുതലായവ ചെയ്താൽ അതിൽ അഴുക്കുകൾ പററിപ്പിടിക്കും. തൊട്ടിയിൽ കെട്ടുന്ന കയർ താഴെയിട്ടു് ഇഴച്ചാൽ അതിൽ അഴുക്കുകളും തലമുടി മുതലായവയും പററിയിരിക്കും. തൊട്ടിക്കുപകരം ചിലർ വെള്ളം കോരാനുപയോഗിക്കുന്ന കമുകിൻപാള ഏതാനും ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ അളിഞ്ഞു് അതിൽ കൃമികൾ ഉണ്ടാ

കം ആകയാൽ പാളകൾ ചീയുന്നതിനുമുമ്പ് മാറി പുതിയ പാളകൾ ഉപയോഗിക്കണം. തൊട്ടിയും കയറും എപ്പോഴും വൃത്തിയായും അഴുക്കിൽ ഇടാതെയും സൂക്ഷിക്കണം. വൃത്തികെട്ട തൊട്ടി, കയർ, പാള ഇവകൊണ്ടു് വെള്ളം കോരിയാൽ കിണററിലെവെള്ളം രോഗബീജങ്ങളാൽവേഗം ദൂഷിച്ചുപോകും. കിണററിലെവെള്ളം ചീത്തയാകാതിരിക്കുന്നതിനു വണ്ടിച്ചക്രം (Pulley) ഇട്ടു് വെള്ളംകോരുന്നതു് സൗകര്യപ്രദമാണു്. എന്നാൽ അതിനുകുറെപണച്ചിലവുണ്ടു്. പമ്പുവെച്ചുകിണററിൽനിന്നും വെള്ളം എടുക്കുന്നതു് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിലും അതിനുകുറേക്കൂടി പണച്ചെലവുള്ളതാണു്. വളരെ കുറച്ചുപേർക്കേ ഇവ സാധിക്കയുള്ളൂ. എന്നാൽ വെള്ളംകോരുന്നതിനു് പ്രയത്നവും ചെലവുംവളരെ കുറഞ്ഞതും വളരെ സൗകര്യപ്രദവും ആയ ഒരുവിധമുണ്ടു്.



കിണററിലെ വെള്ളം മലിനപ്പെട്ടുത്താതെ വെള്ളം കോരുന്നവിധം.

കിണററിനടുത്തുള്ള ഒരു വൃക്ഷത്തിലോ തൂണിലോ ബലവും വിളവുമുള്ള ഒരു മുളയുടെ ഏതാണ്ടു് മദ്ധ്യഭാഗം കെട്ടണം. മുളയുടെ അഗ്രത്തിൽ ഒരുകയറും, അതിൽ ഒരുതൊട്ടിയും, മുളയുടെ മൂട്ടിൽ ഒരു ഭാരമുള്ളകല്ലും കെട്ടിയിടണം. തൊട്ടി നില

ത്തു തൊടാതെ എപ്പോഴും പൊങ്ങിനില്ക്കും. തൊട്ടിപിടിച്ചു കിണററിലോട്ടുവിട്ടു് വെള്ളം കയററി ഉടൻ കയർ കുറേശ വിട്ടുകൊടുത്താൽതൊട്ടി മുകളിലേക്കു പൊങ്ങിത്തരും. അപ്പോൾതൊട്ടിയിൽനിന്നും വെള്ളം ഒഴിച്ചെടുക്കാം തൊട്ടിയിലും കയറിലും ഒരിക്കലും അഴുക്കു പുരളുകയുമില്ല. കിണററിലെ വെള്ളം ദൂഷിക്കുകേയുമില്ല.

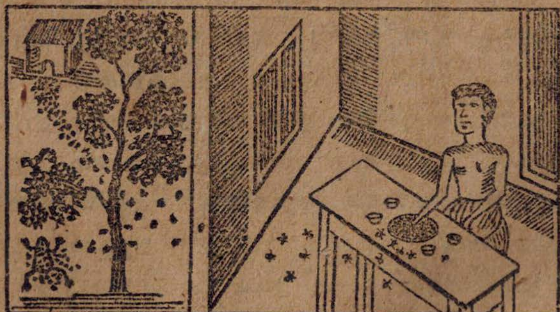
കുളങ്ങൾ—കുളങ്ങളിലെ വെള്ളമാണു വേഗം ദൂഷിക്കുന്നതു്. ചുററുമുള്ള ഭൂമിയിൽനിന്നൊഊറിയിറങ്ങുന്നതാണു് കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം. ആകയാൽ വെള്ളം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നേ കുളങ്ങളുടെ ചുററും യാതൊരു അഴുക്കുകളും ഇല്ലാതെയും അഴുക്കുകൾ ഒലിച്ചിറങ്ങാൻ സൗകൎയ്യമില്ലാത്ത വണ്ണം നാലുവശവും തിട്ടുകൾ പൊക്കിയിട്ടും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഗ്രാമങ്ങളിൽ കിണറുകൾ കുറവായിരിക്കാം. അധികവും കുളങ്ങളാണു്. ഏതഴുക്കിൽ ചവുട്ടിയ കാലുകളും കൊണ്ടു് കുളത്തിലിറങ്ങിനിന്നു് വെള്ളംകോരുക പതിവാണു്. വെള്ളത്തിനുമുകളിൽ നില്ക്കുവാൻ ഒരു തട്ടിട്ടു് അതിന്മേൽനിന്നു് പാത്രംമുക്കി വെള്ളമെടുക്കുകയേ ആകാവൂ. അങ്ങിനെ ചെയ്യാത്തയിടങ്ങളിൽ കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം വേഗം ദൂഷിക്കയും രോഗങ്ങൾഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കയുംചെയ്യും.

൪. പരിസരങ്ങൾ—ഗൃഹത്തിൻെറ മുററവും പരിസരങ്ങളും എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കിയിട്ടിരിക്കണം. എച്ചിലുകളും മറവും അടിച്ചുവാരി മുററത്തേക്കു് എറിയുന്നതായാൽ അവിടമെല്ലാം ഈച്ചകൾ വന്നുനിറയും. വീടിൻെറ നേരേമുമ്പിൽ മുററത്തു തുപ്പുകയെന്നതു് വളരെ നിന്ദ്യമാണു്. തുപ്പൽ ചവിട്ടാൻസൗകൎയ്യമില്ലാത്തിടത്തേ തുപ്പാവൂ. അധികംപേരും ഊനുപഴുപ്പ് (പയറിയാ) മുതലായ പകരുന്ന ദന്തരോഗങ്ങളുള്ളവരാണു്, ഈ രോഗികളുടെ തുപ്പൽ

ചവുട്ടിക്കൊണ്ടു ഗൃഹത്തിനകത്തു കയറിയാൽ രോഗപ്പ കൎച്ച്യ്ക്കു കാരണമായിത്തീരാം. പരിസരങ്ങളിൽ ചവറുകൾ കിടന്നാൽ അവിടെ കൊതുകുകൾ വൎദ്ധിക്കും. പരിസരങ്ങളിലും ഓവുകളിലും ഓടകളിലും മററും വെള്ളം കെട്ടിനിന്നാൽ അവിടെയുമെല്ലാം കൊതുകുകൾ ഉണ്ടായി കണക്കില്ലാതെ വൎദ്ധിക്കും. അവ കടിച്ച് മന്തു്, മലമ്പനി മുതലായ രോഗങ്ങൾ പകൎത്തുകയും ചെയ്യും.

ഭിത്തികളും തറകളും—കയ്യിൽ പുരളുന്ന സകല അഴുക്കുകളും ഭിത്തികളിൽ തേയ്ക്കുകയെന്നതു് സാധാരണമാണു്. നിരപ്പുകളിൽ പുരട്ടുന്ന അഴുക്കുകളെ ഒരിക്കലും കഴുകിക്കളയാറില്ല. കതകുകളിലും, കട്ടിളകളിലും, തൂണുകളിലും മേശ കസേര, കട്ടിൽ മുതലായവയുടെ കാലുകളിലും പടികളിലും കയ്യിൽ പുരളുന്ന അഴുക്കുകളെല്ലാം പുരട്ടുകയെന്നതു് മിക്കവരുടേയും പതിവായ ഒരു ദുശ്ശീലമാണു്. വിയൎത്തൊലിച്ചുവന്നു് കസേരകളിലും തൂണുകളിലും ഭിത്തികളിലും ചാരിയിരുന്നു് വിയൎപ്പുപുരട്ടുകയെന്നതിലും എന്തെങ്കിലും തെററുണ്ടെന്നു് സാധാരണയാളുകൾ വിചാരിക്കുന്നില്ല. ഇവരിൽ പലരും പകൎച്ചരോഗബാധിതരായിരിക്കാം. ഈവക ദുശ്ശീലങ്ങൾ വളരെ നിന്ദ്യവും രോഗബീജങ്ങളെ പകൎത്തുന്നവയുമാണെന്നു് ധരിക്കേണ്ടതാണു്. ആകയാൽ അഴുക്കുകളും വൃത്തികേടുകളും ഭിത്തികളിലും മേശ കസേര മുതലായവയിലും മററും പുരട്ടാതിരിക്കുന്നതിനു് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്! അഴുക്കുകൾ പുരണ്ടുപോയാൽ അവ ഉണങ്ങിപ്പിടിക്കുന്നതിനു മുമ്പു് തേച്ചുകഴുകിക്കളയണം. കൽഭിത്തികളിലെ അഴുക്കു ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞു് ആണ്ടുതോറുമെങ്കിലും ക്ഷാരമായംകൊണ്ടു വെള്ളയടിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം. ക്ഷാരമായത്തിനു രോഗബീജങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തി

യുള്ളതിനാൽ ഇതു് വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാണു്. എല്ലാ മുറികളുടേയും പ്രത്യേകിച്ചു് അടുക്കളയുടെ, തറ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ തേച്ചുകഴുകി അണുനാശക ദ്രാവകങ്ങൾ തളിക്കണം. കാർബോളിക്ക് തൈലം, ലൈസോൾ, ഫിനയിൽമുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും 50 തുള്ളി ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയാൽ അണുനാശക ദ്രാവകമായിരിക്കും. വീട്ടുമുററങ്ങളിൽ ദിവസവും ചാണകവെള്ളം തളിച്ചാൽ അവിടെ ഈച്ചകൾ വരുന്നതല്ല. കഴുകാൻ വയ്യാത്ത തറയാണെങ്കിൽ പുതിയ ചെളിമണ്ണുകൊണ്ടു് മെഴുകണം. അങ്ങിനെ ചെയ്യാത്തപക്ഷം തറയിൽ പുരണ്ടിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണോച്ഛിഷ്ടങ്ങളിലേക്കും അടുക്കളയിലുള്ള പാത്രങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലേക്കും ധാരാളം ഈച്ചകൾ പറന്നു വന്നുചേർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ചവറുകളിലും ചത്തളിഞ്ഞ ജന്തുക്കളിലും രോഗികളുടെ വ്രണങ്ങളിലും മററുമാണു് ഈച്ചകൾ ജീവിക്കുക.

കക്കൂസിലും ചത്തളിഞ്ഞ തവളയിലുംനിന്നു മാലിന്യങ്ങൾവഹിച്ചുകൊണ്ടു് ഈച്ചകൾ പറന്നു പാത്രങ്ങളിലിരുന്നു് ആഹാരംമലിനമാക്കുന്നു

ഈച്ച സർവ പ്രാണികളിലുംവച്ചു് ഏററവും വൃത്തികെട്ട ഒന്നാണു്. തെരുവീഥിയിലെ ഭിക്ഷക്കാരന്റെ വ്രണ

ങ്ങളിലെ പഴുപ്പിലും, കക്കൂസിലെ ദുർഗ്ഗന്ധമലത്തിലും, ചത്തളിഞ്ഞ ജന്തുക്കളിലെ പുഴുക്കളിലും, ക്ഷയം, കാളറാ, സന്നിപാതജ്വരംമുതലായ രോഗംബാധിച്ചവരുടെ കഫം, മലം, ഛർദ്ദി മുതലായവയിലും ചെന്നിരുന്നിട്ടു് അവിടെയുള്ള രോഗബീജങ്ങളേയും വൃത്തികേടുകളേയും തിന്നുകയും കാലുകളിൽ പുരട്ടുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടാണു് അടുക്കളയിലെ പാചകപാത്രങ്ങളിലും മേശപ്പുറത്തെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും, കമ്പോളങ്ങളിൽ വില്പനയ്ക്കുവച്ചിരിക്കുന്ന പലഹാരങ്ങളിലും മററും വന്നിരിക്കുന്നതു്. ആകയാൽ ഈച്ചകൾ വന്നുകൂട്ടുവാൻ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുതു്. ഈച്ചകൾചെന്നിരിക്കുന്നിടത്തെല്ലാം ഈ വക മലിനതകളേയും രോഗാണുക്കളേയും ഛർദ്ദിക്കയും പുരട്ടുകയും ചെയ്തിട്ടാണു് അവിടെനിന്നു് പറന്നുപോകുക. ഈച്ചകൾ അരമണിക്കൂറിലൊരിക്കൽ മുട്ടയിടുകയും അസംഖ്യങ്ങളായി പെരുകുകയും ചെയ്യും.

ഈച്ചകൾക്കു് എപ്പോഴും ആഹാരം കിട്ടത്തക്കവണ്ണം വീടുകളുടെ തറകളിലും, പരിസരങ്ങളിലും എച്ചിലുകളും ചവറുകളും ചിതറിക്കിടക്കയും, മുറികളിലെ തറകൾ തേച്ചുകഴുകാതിരിക്കയും ചെയ്താൽ അങ്ങിനെയുള്ള ഇടങ്ങളിൽ ഈച്ചകൾ ധാരാളമായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ഈച്ചകൾ വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്നാൽ ഇവയെ പിടിച്ചു തിന്നുന്നതിനായി ചിലന്തികൾ, പല്ലികൾ മുതലായ ജന്തുക്കൾ ഭിത്തികളിലും മച്ചുകളിലും വാരികളിലും മററും മിക്കപ്പോഴും വന്നിരിക്കും. അവ താഴെയുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ കാഷ്ഠിക്കയും, ചിലപ്പോൾ ഈ ജന്തുക്കൾതന്നെ അവയിൽ വീണു് ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വിഷമയങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യാറുണ്ടു്. പല്ലി, ചിലന്തി, അരണ മുതലായവ വീണു വിഷമയങ്ങളാ

യിത്തീൎന്നിട്ടുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചു് അനേകർ അപകടങ്ങളിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അഴുക്കുകളും വിഷങ്ങളും ഭുജിക്കുന്ന കാക്കകൾ പൂച്ചകൾമുതലായ വൃത്തികെട്ട ജന്തുക്കൾ പാത്രങ്ങളിലും ആഹാരസാധനങ്ങളിലും തൊടുവാൻ ഇടയാകരുതു്.

ഗൃഹത്തിന്റെ മച്ചുകളിലും മററുമുള്ള ചിലന്തിവലകളും മററും കൂടെക്കൂടെ അടിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം. മച്ചുകളിൽ എത്തത്തക്കവണ്ണം നീളമുള്ള ഒരു കമ്പിൽ വച്ചുകെട്ടിയ ഒരു ചൂൽ എല്ലാഗൃഹങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അതുകൊണ്ടു് മുകൾഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു് എളുപ്പമുണ്ടു്.

മിക്ക രോഗങ്ങളേയും ഈച്ച, കൊതുക്, മൂട്ട, പേൻ, ചെള്ളു് മുതലായ പ്രാണികളുമാണു് നാടെങ്ങും സംക്രമിപ്പിക്കുന്നതു്. ഈവക ജന്തുക്കൾ ഒരു ഗൃഹത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതുതന്നെ എത്രയോ ജുഗുപ്സാവഹമായ കാൎയ്യമാണു്. ഇവ എവിടെയിരിക്കുന്നുവോ അവിടം വൃത്തികേടിന്റേയും രോഗത്തിന്റേയും ഇരിപ്പിടമാണെന്നു് ധരിക്കണം. ഈവക പ്രാണികളെ പൂൎണ്ണമായി ദൂരീകരിക്കാമെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ സംക്രമണവും വളരെ അധികം നിരോധിക്കാം.

മലമൂത്രവിസൎജ്ജനം—പരിസരങ്ങളിലെ ശുചിത്വത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന സംഗതി അവിടുത്തെ മലമൂത്രവിസൎജ്ജനകാൎയ്യമാണു്. ഗൃഹത്തോടു ചേൎന്നുള്ള പുരയിടത്തിൽ എവിടെയും അലക്ഷ്യമായി മലമൂത്രവിസൎജ്ജനം ചെയ്യുമെന്നതു് അനേകരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നതാണു്. കൊക്കപ്പുഴുരോഗം, സന്നിപാതജ്വരം, വയറുകടി, വിഷൂചികമുതലായ പല രോഗങ്ങളും രോഗികളുടെ മലംവഴിയാണു് പകരുന്നതു്. ഗൃഹത്തോടു

പേനുള്ള പുരയിടത്തിൽ അങ്ങുമിങ്ങും മലവിർജ്ജനം ചെയ്താൽ ആ മലങ്ങൾ കാക്കകളും, കോഴികളും കാലുകളിലും ചുണ്ടുകളിലും വഹിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു, മുററത്തും കിണററവക്കത്തും, വരാന്തകളിലും, ചിലപ്പോൾ പാത്രങ്ങളിലും പുരട്ടുകയെന്നതു് സാധാരണമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ കാലുകളിൽ പുരണ്ടു് വീട്ടിനകവും ചകരിമെത്തകളും മ്ലേച്ഛമാകും. മലത്തിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ പുരയിടത്തിലുള്ള സസ്യങ്ങളിലും കായ്കറിസാധനങ്ങളിലും പററിപ്പിടിക്കും. തന്നിമിത്തം അവ മനുഷ്യരുടെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലും മനുഷ്യശരീരത്തിലും കടന്നുകൂടും. അലക്ഷ്യമായി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ “രോഗബീജങ്ങളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്ന രോഗാണുശാലകളാണ്”. ആകയാൽ മലമൂത്രങ്ങൾ, വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നിടത്തുനിന്നു, വെളിക്കോട്ടു വ്യാപിക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണവും കാലുകളിൽ പുരളാതിരിക്കത്തക്കവിധത്തിലും കക്കൂസുകളോ മറകളോ ഉണ്ടാക്കി അവയിൽ മാത്രമേ വിസർജ്ജനം ചെയ്യാവൂ. മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു മറഞ്ഞിരുന്നായിരിക്കണമെന്നതിൽ വലിയനിർബന്ധം ഗ്രാമങ്ങളിൽ കാണാറില്ല. “പാശ്ചാത്യർ രഹസ്യമായി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്കയും പരസ്യമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കയും ചെയ്യുന്നു.” എന്നാൽ “പൗരസ്ത്യർ പരസ്യമായി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്കയും രഹസ്യമായി ആഹാരം കഴിക്കയും ചെയ്യുന്നു.” ഇതു് എത്ര പരിഹാസ്യവും ദോഷകരവുമാണ്! ആകയാൽ മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനു പ്രത്യേകം മറഞ്ഞ സ്ഥലം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

സ്കാവഞ്ചിംഗ് (മലം നീക്കംചെയ്യുക,—മലത്തിൽ മിക്കവാറും സാംക്രമികരോഗാണുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന

താകയാൽ ജനനിബിഡതയുള്ള പട്ടണങ്ങളിൽ ഓരോ ഗൃഹത്തിലേയും ദിവസംപ്രതിയുള്ള മലം അന്നന്നു നീക്കംചെയ്തു ദൂരസ്ഥലത്തു കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ ചെയ്തിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ദിവസംപ്രതിയുള്ള മലം അപ്പപ്പോഴപ്പോൾ മാററപ്പെടാതെയുള്ള പട്ടണങ്ങളിൽ കൂടക്കൂടെ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പടൎന്നുപിടിക്കുന്നതായിക്കാണാം.

കക്കൂസുകൾ (മലവിസജ്ജനമറകൾ)—സ്കാവെഞ്ചിംഗ് ഏൎപ്പെടുത്താതെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിൎമ്മിക്കേണ്ട കക്കൂസുകളേയും അവയുടെ നിൎമ്മാണത്തേയുംകുറിച്ചു് ആരോഗ്യഡിപ്പാൎട്ടുമെൻറുകാർ പല നിൎദ്ദേശങ്ങളും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്: സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കു പ്രായോഗികമായുള്ള ചില രീതികളെക്കുറിച്ചു മാത്രമേ ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നുള്ളു. പശിമയുള്ള മണ്ണാണെങ്കിൽ അവിടെ രണ്ടടി താഴ്ചയിൽ ഒരു ചെറിയ കുഴിയെടുക്കണം. അതിൽ മലവിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രാവശ്യവും മലം മറയത്തക്കവണ്ണം കുറെ ഉണങ്ങിയ മണ്ണുവാരിയിടണം. അങ്ങനെ കുറെ ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ കുഴി മിക്കവാറും നിറയും; അപ്പോൾ അതു മുഴുവൻ മൂടിയിട്ടു് വേറൊരു കുഴിയെടുത്തു ഇപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കണം. മലത്തെ വളരെ വേഗത്തിൽ ദ്രവിപ്പിക്കുന്നതിനും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉണങ്ങിയ മണ്ണിനു ശക്തിയുള്ളതിനാൽ മൂടിയ കുഴിയിലെ മലം വേഗത്തിൽ ദ്രവിച്ചു മണ്ണിനോടു ചേൎന്നു് നിൎദ്ദോഷമായി തീരും. നനഞ്ഞ മണ്ണിനു അതിനുള്ള ശക്തി കുറയും. കൽപ്രദേശമാണെങ്കിൽ രണ്ടുമൂന്നടി വൃത്തത്തിൽ പത്തിരുപതടി താഴ്ചയിൽ കുഴിയുണ്ടാക്കി അതിൽ മലം വിസൎജ്ജിക്കണം. ദിവസംപ്രതി അതിൽ കുറേശ ഉണക്കമണ്ണോ, ചാരമോ വിതറണം. ആ കുഴി ദീൎഘകാലം ഉപയോഗിക്കാം. ജന

നിബിഡതയുള്ള മണൽപ്രദേശങ്ങളിലാണെങ്കിൽ മലം നീക്കംചെയ്യുവാൻ തന്നെ വ്യവസ്ഥയുണ്ടാക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ആ മാലിന്യങ്ങൾ അടുത്തുള്ള കിണറ്, കുളം മുതലായവയിൽ ഊറിയിറങ്ങി ജലം ദുഷിച്ചും ദുർഗ്ഗന്ധം വ്യാപിച്ചും അവിടം വളരെ അനാരോഗ്യകരമായിത്തീരും. പട്ടണങ്ങളിൽ കാണാറുള്ള ദുർഗ്ഗന്ധപൂർണ്ണങ്ങളായ മലമൂത്രവിസർജ്ജനമറകളും വീഥികളിലെ പരസ്യമായ മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങളും പൊതുജനാരോഗ്യനാശകരങ്ങളാണ്.

അതിനാൽ ആൾപ്പാർപ്പുള്ള യാതൊരു പരിസരങ്ങളിലും മേല്പറഞ്ഞതരം കക്കൂസുകളിൽ അല്ലാതെ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യരുതാത്തതാകുന്നു.

ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ— ഗൃഹവാസം സൗകര്യപ്രദമായിരിക്കുന്നതിനു ചില ഉപകരണങ്ങൾകൂടി ആവശ്യമുണ്ട്. അവ ഗൃഹവാസികളുടെ സ്ഥിതിയും ആവശ്യവും അനുസരിച്ച് വേണ്ടിയിരിക്കും. പാചകത്തിനും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും പാകംചെയ്ത സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും മററുമുള്ള പാത്രങ്ങൾ, മററു ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള ലോഹപാത്രങ്ങൾ, വിളക്കുകൾ മേശ, കസേര, അലമാരി, ബെഞ്ച്. സ്ററൂൾ മുതലായവ;പെട്ടികൾ, കട്ടിൽ സോഫാ, മെത്ത, തലയണ മുതലായ കിടക്കമുറിയിലെസാമാനങ്ങൾ, ഇങ്ങനെ വിവിധ ഉപകരണങ്ങളാണ് വേണ്ടതു്. ഇവ ഓരോ വീട്ടിലേയും ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതലായോ കുറവായോ ഇരുന്നാൽ അത്രയ്ക്കു് അസൗകര്യവും നഷ്ടവും നേരിടുന്നതാണ്, മുറികളിൽ ഷെൽഫ്കൾ (തട്ടുകൾ) വച്ച് അവയിൽ പാത്രങ്ങൾ മുതലായ സാധനങ്ങൾ ക്രമാനുസരണം അടുക്കിവച്ചാൽ മുറികളിൽ സ്ഥലസൗകര്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വായുസഞ്ചാരസൗകര്യവും ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങ

വക സകല ഉപകരണങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ച് കിടക്കമുറിയിലെയും സ്വീകരണമുറിയിലെയും ഉപകരണങ്ങൾ എപ്പോഴും ശുദ്ധവൃത്തിയാക്കി വച്ചുകൊള്ളേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്.

3-ാം അദ്ധ്യായം

വായു

ജീവിതത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത മൂന്നുകാര്യങ്ങൾ വായു, ജലം, ആഹാരം എന്നിവയാണ്. ഇവയിൽ ഒന്നാമത്തേതായ വായു സർവ്വപ്രധാനമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് വായു സകല മനുഷ്യർക്കും സൗജന്യമായി ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണം അത്ര സമൃദ്ധമായി ഈശ്വരൻ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജലപാനവും ഭക്ഷണവും കൂടാതെ പല ദിവസങ്ങൾ കഴിക്കാം. എന്നാൽ വായു കൂടാതെ അല്പസമയമെങ്കിലും ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കയില്ല. എത്രയും ശക്തനായ ഒരുവൻ പോലും ശ്വസിക്കുവാൻ വായുവില്ലെങ്കിൽ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കകം മരിച്ചുപോകുന്നതാണ്.

ജനിച്ചാലുടൻ ആദ്യമായി ചെയ്യുന്നതു് വായു ശ്വസിക്കുകയാകുന്നു. അപ്പോൾ കുട്ടി ശ്വസിക്കുന്നില്ലാത്തപക്ഷം മരിച്ചതായി കരുതപ്പെടുന്നു. ജനനംമുതൽ മരണം വരെ അല്പസമയമെങ്കിലും വായു ശ്വസിക്കാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ സാധിക്കയില്ല. ഒരാൾ അവസാനമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയും വായുവിനെ (അന്ത്യശ്വാസത്തെ) വെളിയിലേക്ക് ഉച്ഛ്വസിക്കുകയാകുന്നു. ഉള്ളിലുള്ള വായു മുഴുവൻ വെളിയിലേക്ക് പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ജീവനുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ഇത്ര അതിപ്രധാനവും ജീവസന്ധാരണത്തിനത്യാവശ്യവും ആയ വായുവിനെ കാണാൻ കഴിയുന്നതല്ല.

വായു ഉണ്ടെന്നു് നമുക്കു് എങ്ങനെ അറിയാം? അതി ന്നു നാം ശ്വാസിക്കുന്നതായറിയുന്നു. വായുസദാ ചലിച്ചുകൊ ണ്ടിരിക്കും. അതു് ഒരു ദിക്കിൽ നിശ്ചലമായി സ്ഥിതിചെ യ്യുന്നില്ല. വായു ചലിക്കുമ്പോൾ അതു നമ്മുടെ ദേഹത്തി ൽ തട്ടുകയും അതിന്റെ സ്പർശനം നാം ഏല്ക്കുകയും ചെ യ്യുന്നു. നമ്മുടെ ചുററുമുള്ള വൃക്ഷലതാദികളിൽ വായു ശ ക്തിയായി തട്ടുമ്പോൾ അവ ചലിക്കുന്നതു കാണാം. വെള്ള ത്തിൽ കുപ്പി മുക്കിയാൽ കുപ്പിക്കകത്തുനിന്നു വായു കുമള കുമളയായി വെളിയിലേക്കു പോകുന്നതുംകാണാം. ഇങ്ങനെ വായു ഉണ്ടെന്നു് നമുക്കു് അറിയാൻ കഴിയും.

വായുകൊണ്ടുള്ള ഉപയോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നറി യണമെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ചു് അല്പമൊരു വിവരണം ആവശ്യമുണ്ടു്.

വായുവിന്റെ ഘടന.

ലോകത്തിൽ മൂലവസ്തുക്കൾ (Element) എന്നും, കൂട്ടു വസ്തുക്കൾ(Compounds)എന്നും രണ്ടുതരംവസ്തുക്കൾഉണ്ടു്. സാധാരണ കുടിക്കാറുള്ള ഒരു തംപ്ലർകാപ്പി ഒന്നു പരിശോ ധിക്കുക. അതിൽ കുറെ കാപ്പിസത്തും വെള്ളവും പാലും പഞ്ചസാരയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാംകൂടിചേന്ന തിനെയാണു് കാപ്പി എന്നു് നാം മൊത്തത്തിൽ പറയു ന്നതു്. ഇതുപോലെ മിക്ക സാധനങ്ങളും ഒന്നിലധികം വ സ്തുക്കൾ ചേന്നവയാണു്. പല വസ്തുക്കൾചേന്ന മിക്ക കൂട്ടു വസ്തുക്കളേയും മുൻകാലങ്ങളിൽ മൂലവസ്തുക്കളായിട്ടാണു് ഗ ണിച്ചിരുന്നതു്. ആ കൂട്ടത്തിൽ വായുവും ഒരു മൂലവസ്തുവാ യി മാത്രമേ ഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നുള്ളു. അതു് ഒരുകൂട്ടുവസ്തുവാ ണെന്നു് പിന്നീടു് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പരിശോധനയിൽനി

ന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു. വായുവിൽ ഓക്സിജൻ (അമ്ലജനകം) അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണവായു എന്നും നൈട്രജൻ അല്ലെങ്കിൽ പാക്യജനകം എന്നും പേരുള്ള രണ്ടു വാതകങ്ങളാണു് പ്രധാനമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു്. കാപ്പിയിൽ പാൽ, വെള്ളം പഞ്ചസാര കാപ്പിസത്തു് ഇവ ഒരു ക്രമമനുസരിച്ചു ചേർന്നിട്ടില്ലാത്തപക്ഷം അതിന്റെ രുചിയും ഉപയോഗവും ശരിയായിരിക്കയില്ലല്ലോ. അതുപോലെ വായുവിലുള്ള അമ്ലജനകം, പാക്യജനകം മുതലായവയ്ക്കും ഒരു അളവും ക്രമവും ഉണ്ടു്. അതായതു് വായുവിൽ അമ്ലജനകം (പ്രാണവായു) പാക്യജനകത്തിന്റെ കാൽഭാഗംമാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കയുള്ളു. പ്രാണൻ അല്ലെങ്കിൽ ജീവൻനിലനില്ക്കുന്നതു് പ്രാണവായു (അമ്ലജനകം) ഉണ്ടായിരിക്കയാലാണു്. അമ്ലജനകത്തിനു് പ്രാണവായു എന്നുപേരുണ്ടായതും അതുകൊണ്ടാണു്. തീ കത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ദഹനം എന്നതു് പ്രാണവായുവിന്റെ സഹായം കൊണ്ടാണു് നടക്കുന്നതു്. മെഴുകുതിരി, വിളക്കു് മുതലായവ പ്രാണവായു കൂടാതെ കത്തുകയില്ല. പ്രാണവായുമാത്രം നിറച്ച ഒരു കുപ്പിയിൽ പുകയുന്ന ഒരു കൊള്ളി പിടിച്ചാലുടൻ അതു് കത്തിയെരിയും. വായുമണ്ഡലത്തിൽ പ്രാണവായുമാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളുവെങ്കിൽ സകലവും ക്ഷണത്തിൽ കത്തിയെരിഞ്ഞു പോകുമായിരുന്നു. പ്രാണവായു ഇല്ലാത്തയിടത്തു യാതൊന്നിനും ജീവിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.



പുകഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരുകൊള്ളി പ്രാണവായു നിറച്ച കുപ്പിയിൽ പിടിച്ചപ്പോൾ കത്തിയെരിയുന്നു.



എരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മെഴുകുതിരി പാക്യജനകം നിറച്ച കുപ്പിയിൽ പിടിക്കുമ്പോൾ കെട്ടുപോകുന്നു.

എന്നാൽ വായുവിലുള്ള രണ്ടാമത്തെ സാധനമായ പാക്യജനകം പ്രാണവായുവിൻെറ മേല്പറഞ്ഞ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്ന ഒന്നാണു്. പാക്യജനകം നിറച്ച ഒരു കുപ്പിയിൽ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മെഴുകുതിരി പിടിച്ചാൽ ഉടൻ അതു കെട്ടുപോകും. അതിനാൽ ഈ വാതകം ജീവസന്ധാരണത്തിനു് പ്രയോജനപ്പെടുന്നതല്ല.

വായുവിൽ പ്രാധാനമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രാണവായുവും പാക്യജനകവും കൂടാതെ വേറെ രണ്ടു് സാധനങ്ങൾ കൂടിയുണ്ടു്. അവ (1) **ഇംഗാലാമ്ലവാതകം** (Carbonic acid gas) (2) **നീരാവി** (Moisture) ഇവയാണു് ഏതു സാധനവും എരിയുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന കരി [പുക] യ്ക്കു് ഇംഗാലം (Carbon) എന്നു പറയുന്നു. ഒരു വസ്തു ദഹിക്കുമ്പോൾ അതിലുള്ള [കരി] ഇംഗാലവും, വായുവിലുള്ള അമ്ലജനകവും ചേരുമ്പോൾ [ഇംഗലം+അമ്ലജനകം=] ഇംഗാലാമ്ലം എന്ന വാതകം ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ വാതകം അധികമുള്ള മുറിയിൽ കയറിയാൽ ശ്വാസംമുട്ടിപ്പോകും. ഈ വാതകം മാത്രമുള്ള സ്ഥലത്തു് വിളക്കു് കത്തുകയില്ല വളരെ ആഴമുള്ള ചില കിണറുകളിൽ ആൾ ഇറങ്ങിയപ്പോൾ ബോധംകെട്ടുപോയിട്ടുണ്ടെന്നും ചിലപ്പോൾ മരിച്ചുപോയിട്ടുണ്ടെന്നും മററും കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വിളക്കു് അത്തരം ഒരുകിണററിൽ ഇറക്കിനോക്കാമെ

ങ്കിൽ ഉടൻ കെട്ടുപോകുന്നതായി കാണാം. അവയിൽ മേല്പറഞ്ഞ ഇംഗാലാമ്ലവാതകം എന്ന വിഷവായു നിറഞ്ഞിരുന്നിട്ടാണു് അങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നതു്. ഈ വിഷവായു ചില നിലവറകളിലും ഇടുങ്ങിയ മുറികളിലും നിറഞ്ഞിരിക്കും. അവയിൽ ആളുകൾ കയറുമ്പോഴും ഈ വിധം അപായങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഈ വിഷവായു വായുമണ്ഡലത്തിൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ സാധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കയുള്ളു. അതായതു് 2000-ൽ ഒരു അംശമേ കാണുകയുള്ളു. അതിൽ കൂടുതലായാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു് ഹാനികരമായിരിക്കും.

വായുവിലുള്ള നാലാമത്തെ വിഭാഗമാണു് നീരാവി. മഴപെയ്താൽ നിലംപുരയിടങ്ങളിലും കുളങ്ങളിലും കെട്ടിനില്ക്കുന്ന വെള്ളം, കുറെ കഴിയുമ്പോൾ, വററിപ്പോകുന്നുണ്ടല്ലോ. എല്ലാ ജലാശയങ്ങളിൽനിന്നും ഇപ്രകാരം വെള്ളം വററിപ്പോകുന്നുണ്ടു്. അതിൽ അധികവും വെയിൽ കൊണ്ടു് ആവിയായിപ്പോകുന്നതാണു്. അങ്ങിനെ പോകുന്ന ആവിയെല്ലാം ഭൂമിക്കു മുകളിലുള്ള വായുവിൽ ലയിക്കുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്. വായുവിൽ നീരാവി ഇല്ലാതെ പോയാൽ നമ്മുടെ ദേഹമെല്ലാം ഉണങ്ങി വരണ്ടുപോകും. എന്നാൽ നീരാവി അധികമായാലും വലിയ ഉപദ്രവമാണു് ചില ദിവസങ്ങളിൽ വലിയ ഉഷ്ണമായിരിക്കുന്നു എന്നും വിയർത്തു് വെന്തുനീറുന്നു എന്നും പലരും പറയുമല്ലൊ വായുമണ്ഡലത്തിൽ നീരാവി അധികമായിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലാണു ഈ ഉഷ്ണം തോന്നുന്നതു്. വായുവിൽ തങ്ങിയിരിക്കുന്ന നീരാവി മുകളിലേക്കു് പൊങ്ങി ഒന്നിച്ചുകൂടി മേഘങ്ങളായി തീർന്നു് തണുത്തു് ഒടുവിൽ മഴയായി പെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ വായുമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നും നീരാവി ഒഴിയുകയും

ഉഷ്ണം കുറയുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ വായുമണ്ഡലത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ ൧. പ്രാണവായു [അമ്ളജനകം], ൨. പാക്യജനകം, ൩. ഇംഗാലാമ്ളവാതകം, ൪. നീരാവി ഇവയാകുന്നു. ഇവ ക്രമപ്രകാരം അടങ്ങിയിരുന്നാൽ വായു ശുദ്ധവും ആരോഗ്യപ്രദവും ആയിരിക്കും.

വായു ദുഷിക്കുന്നതു് എങ്ങിനെ?

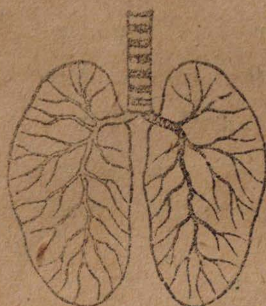
നമ്മുടെ ജീവസന്ധാരണത്തിനു് വായുവില്ലാതെ സാധിക്കുകയില്ലെന്നു് നാം ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞുവല്ലോ. എന്നാൽ നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു ഏതു തരമായിരുന്നാലും മതി എന്നു ചിലർ വിചാരിക്കുന്നു. ഓടയിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന വൃത്തികെട്ട വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ നമുക്കതോന്നുമോ? അതുപോലെയാണു് ദുഷിച്ചവായുവും. അതു് ജീവനു ഹാനികരമായ വിഷസാധനങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണു്. പണ്ടു് കൽക്കത്താ പട്ടണത്തിൽ ഒരുരാത്രിയിൽ ഒരു ചെറിയ ഇരുട്ടുമുറിയിൽ 146 ആളുകളെ പിടിച്ചിട്ടു് കതകടച്ചു കളഞ്ഞതായി ഒരു കഥയുണ്ടു്. നേരം വെളുത്തു കതകുതുറന്നുനോക്കിയപ്പോൾ അർദ്ധപ്രാണന്മാരായി കാണപ്പെട്ട ഇരുപത്തിമൂന്നുപേരൊഴിച്ചു് ശേഷം നൂറ്റിരുപത്തിമൂന്നുപേരും മരിച്ചു കിടന്നുവത്രെ. അവർ എന്തുകൊണ്ടു മരിച്ചു? അടച്ചിരുന്ന ആ ചെറിയ മുറിക്കുള്ളിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന വായുതന്നെ അവർ വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതിനാൽ പ്രാണവായു ഇല്ലാതാകയും അതിലെ വായു മുഴുവൻ ഇംഗാലാമ്ളവാതകംകൊണ്ടു ദുഷിച്ചു വിഷപൂർണ്ണമായിത്തീരുകയും, ആ വിഷവായുതന്നെ വീണ്ടും ശ്വസിച്ചു് വിഷം ഉള്ളിൽ കയറുകയും ചെയ്തതിനാലാണു് അവർ മരിച്ചുപോയതു്. ദുഷിച്ച വായു ശ്വസിച്ചു് പെട്ടെന്നു് ആരും മരിച്ചു കാണാറി

ല്ലല്ലോ എന്നുതോന്നാം. അശക്തന്മാരും രോഗികളും ആയി കാണപ്പെടുന്നവരിലധികംപേരും ദുഷിച്ച വായു ശ്വാസിച്ചാണ് രോഗികളായതെന്നും അങ്ങിനെ അവർ കുറെ റേശയായി മരണത്തെ സമീപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയാണെന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. പട്ടണങ്ങളിലെ തൊഴിൽശാലകളിൽ ശുദ്ധവായു കുറവായിട്ടുള്ള ഇടുങ്ങിയ മുറികളിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന, തൊഴിലാളികൾ സാധാരണമായി അവശരായും രോഗികളായുമിരിക്കും എന്നാൽ ശുദ്ധവായു സുലഭമായുള്ള വയലുകളിലും മററു തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലും വേലചെയ്യുന്നവർ പ്രായേണ അരോഗദൃഢഗാത്രരായിത്തന്നെയിരിക്കും. തീരാവ്യാധിയെന്നു് പറയപ്പെടുന്ന ക്ഷയരോഗം പിടിപെട്ട രോഗികളെ മദനപ്പള്ളി ആസ്പത്രിപോലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു് വൃക്ഷങ്ങളുടെ തണലിൽ കിടത്തി ശുദ്ധവായു ശ്വസിപ്പിക്കുമ്പോൾ രോഗം സുഖപ്പെടുന്നതു ശുദ്ധവായുവിൻെറ ശക്തികൊണ്ടാകുന്നു. ഇങ്ങനെ ദുഷിച്ച വായുകൊണ്ടു രോഗവും മരണവും, ശുദ്ധവായുകൊണ്ടു സുഖവും ജീവനും ഉണ്ടാകുന്നു എന്നു കാണാം.

വായു ദുഷിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ—

൧. ശ്വാസോഛ്വാസം, ൨. തീയെരിയുക [ദഹനം]
൩. സാധനങ്ങൾ ജീർണ്ണിക്കുക. ഇവയാകുന്നു.

൧. ശ്വാസോഛ്വാസം—നാം കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ശരീരത്തിൻെറ പുറത്തുള്ള അഴുക്കുകൾ കലങ്ങിച്ചേരുന്നതുപോലെ നാം ഉഛ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തുള്ള അഴുക്കുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കും. ഇതു് എങ്ങിനെയെന്നു വിവരിക്കാം.



ഈ കാണുന്നതു് ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ഒരു പടമാകുന്നു. അതിൻ മുകളിൽ കാണുന്ന കുഴൽവഴി നാം വായു ശ്വസിച്ചു് കീഴ്പോട്ടു ഇറക്കുന്നു. ആ കുഴൽ കീഴ്പോട്ടു ചെന്നു് അസംഖ്യം ചെറിയ കുഴലുകളായി പിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് നോക്കുക. ആ ഓരോ ചെറുകുഴലിനോടുംചേൎന്നു് ഓരോ രക്തനാളമുണ്ടു്. ഈ രക്തനാളങ്ങളിലേക്കു് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നുമുള്ള ദുഷ്ടുകൾ വഹിച്ചുകൊണ്ടു് കറുത്ത രക്തം വന്നുനിറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും നാം ശ്വസിച്ചു് ഉള്ളിലേക്കു് ഇറക്കുന്ന വായു ശ്വാസകോശങ്ങളിലെ ചെറിയ അറകളിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ആ വായുവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പ്രാണവായു [അമ്ളജനകം] രക്തനാളങ്ങളിലെ കറുത്ത രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ചു് അതിനെ ചെമപ്പുനിറമുള്ളതാക്കിത്തീൎക്കയും, രക്തത്തിലുള്ള ദുഷ്ടുകളോടുചേൎന്നു് ഇംഗാലാമ്ളവായുകമെന്ന വിഷവായു ആയിത്തീരുകയും, അതു് ഒടുവിൽ വെളിയിലേക്കു് ശ്വസിച്ചു തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ശുദ്ധവായുകൊണ്ടുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസമാണു് രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതു്. വെ

ള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയാൽ മരിച്ചുപോകുന്നതു് അവിടെവെച്ചു് അശുദ്ധവായുവിനെ പുറത്തുകളയുന്നതിനോ രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ ശുദ്ധവായു ഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടാണു്.

ഇങ്ങനെ ഉച്ഛ്വസിക്കപ്പെടുന്ന വായുവിൽ പല മലിനസാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കും. അവ

1 ഇംഗാലാമ്ലവാതകം. 2 നീരാവി. 3 അഴുക്കുകൾ ജീർണ്ണിച്ച അംശങ്ങൾ ഇവയാകുന്നു.

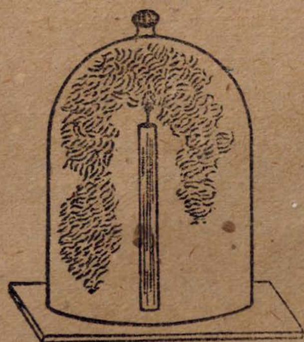
1. ഇംഗാലാമ്ലവാതകം—നാം ഉച്ഛ്വസിച്ചുവിടുന്ന വായുവിൽ ഇംഗാലാമ്ലവാതകം, സാധാരണ വായുവിലുള്ളതിനേക്കാൾ, നൂറുമടങ്ങു് വർദ്ധിച്ചിരിക്കും. ഒരുമുറിക്കകത്തു് തീകത്തിച്ചാൽ അവിടെ എത്രവേഗം പുകനിറഞ്ഞുപോകുമോ അതുപോലെയാണു് നമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്താൽ നാം ഇരിക്കുന്ന മുറി ഇംഗാലാമ്ലവാതകംകൊണ്ടു നിറയുന്നതു്. മുറി ശരിയായി അടച്ചുകൊണ്ടു് ഉറങ്ങിയാൽ അതുമുഴുവൻ ഈ ദൂഷിച്ച വായുകൊണ്ടു നിറഞ്ഞുപോകും. ജന്നൽ, വാതിൽ, ഭിത്തിക്കു മുകളിലെ വിടവുകൾ മുതലായവയിൽകൂടി ഈ വിഷവായു വെളിയിലേക്കു പോകുകയും ശുദ്ധവായു വെളിയിൽനിന്നു് ഉള്ളിലേക്കു കയറുകയും ചെയ്യുന്നില്ലാത്തപക്ഷം മുറിക്കകത്തുള്ളവർക്കു ശ്വാസം മുട്ടിപ്പോകും. മരിക്കാനും എളുപ്പമുണ്ടു്. അങ്ങിനെയാണു് മുമ്പേപറഞ്ഞ കൽക്കത്തായിലെ ഇരുട്ടറയിൽ ഒരു രാത്രികൊണ്ടു 123 പേർ മരിച്ചുപോയതു്.

2. നീരാവി—ഒരു സ്ലേററിലോ കണ്ണാടിയിലോ ഒന്നു ഉച്ഛ്വസിച്ചു (ഊതി) നോക്കിയാൽ അതിൽ നീരാവി നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു കാണാം. ഈ നീരാവി നിറഞ്ഞ വായു ശ്വസിച്ചാൽ അതു് ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു കേടുണ്ടാക്കും.

3. ജീൎണ്ണിച്ച അഴുക്കുകളുടെ അംശങ്ങൾ — അഴുക്കുകൾ കഴുകിയ വെള്ളത്തിനുള്ള ദുഷ്ടും ദുർഗന്ധവും നാം ഉച്ഛ്വാസിക്കുന്ന വായുവിനും കാണും. ഈ ദുൎഗ്ഗന്ധം ഏല്ക്കുന്നതായാൽ ഇംഗാലാമ്ലവാതകം ശ്വാസിക്കുമ്പോഴത്തെപ്പോലെ കേടുതട്ടുന്നതാണു്. ആകയാൽ നാം ഉച്ഛ്വാസിക്കുന്നദുഷിച്ച വായുവും അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മലിനതകളും ആരോഗ്യത്തിനു് കേടുണ്ടാക്കുന്നവയാണെന്നറിയണം.

അന്യൻ വായിൽതൊട്ടു കുടിച്ച പാത്രം ശരിയായികഴുകാതെ അതിൽനിന്നു കുടിക്കാൻ നാം അറയ്ക്കുന്നില്ലയോ? ഒരാൾ വായിലൊഴിച്ചു തുപ്പിയവെള്ളം വേറൊരാൾ തന്റെ വായിലൊഴിക്കുകയെന്നതു വിചാരിക്കുവാൻപോലും വയ്യാത്തതല്ലേ? എന്നാൽ വായു കയറാത്ത ഒരു ഇടുങ്ങിയ മുറിക്കുള്ളിൽ ഒട്ടധികം ആളുകൾ കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്നു് ആലോചിക്കുക. ഓരോരുത്തനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുമ്പോൾ അയാളുടെ ശ്വാസകോശത്തിലുള്ള അഴുക്കുകളേയും വഹിച്ചുകൊണ്ടാണു് അയാൾ ഉച്ഛ്വാസിക്കുന്ന വായു പുറത്തേക്കുവരുന്നതു്. അങ്ങിനെ ഒരുവന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നുവരുന്ന ദുഷ്ടുകളടങ്ങിയ ദുൎഗ്ഗന്ധ വായുവാണു് അതേ മുറിയിൽ ഇരിക്കുന്ന മററുള്ളവർ ശ്വാസിച്ചു് അവരുടെ ഉള്ളിലേക്കു കയറുന്നതു്. മുഖം മൂടിക്കൊണ്ടു് ഉറങ്ങുവന്നവരും ഉച്ഛ്വാസിക്കപ്പെട്ട മലിനവായുവിനെത്തന്നെ വീണ്ടും ശ്വാസിച്ചു് ഉള്ളിൽ കയററി ശരീരം ദുഷിപ്പിക്കയാണു ചെയ്യുന്നതു്. ആടുമാടുകളും, പട്ടി, പൂച്ച മുതലായ മൃഗങ്ങളും കിടക്കമുറിക്കടുത്തുകിടന്നു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതായാൽ അവ ദുഷിപ്പിക്കുന്ന ദുൎഗ്ഗന്ധവായുവാണു് നാം ശ്വാസിക്കേണ്ടിവരുന്നതു്.

2 വായു ദുഷിക്കുന്നതിനുള്ള രണ്ടാമത്തെ കാരണം ദഹനം [തീകത്തുക] ആകുന്നു. എന്തെങ്കിലും ദഹിക്കണമെങ്കിൽ പ്രാണവായു ആവശ്യമാണെന്നു് മുകളിൽ പറഞ്ഞുവല്ലോ. ആകയാൽ ദഹനം നടക്കുന്നിടത്തുള്ള പ്രാണവായു ക്രമേണ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകും. ഒരു മെഴുകുതിരി കൊളുത്തി ഒരു സ്ഫടികപാത്രം കൊണ്ടു് ശരിയായി അടച്ചുവയ്ക്കുക. മെഴുകുതിരി കത്തുംതോറും പാത്രത്തിലെ പ്രാണവായു നഷ്ട



പ്പെടുന്നതിനാൽ ദീപവും മങ്ങിത്തുടങ്ങും. കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ പാത്രത്തിനകത്തെ പ്രാണവായു മുഴുവൻ മെഴുകുതിരി കത്തിയ പുകയോടുകൂടെ കാൎബൺ ഡൈഓക്സൈഡ്... ഇംഗാലാമ്ലവാതകമായിത്തീരുകയും പ്രാണവായു ഇല്ലായ്കയാൽ മെഴുകുതിരി കെട്ടുപോകുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങിനെ മെഴുകുതിരി കത്തുകയോ എന്തെങ്കിലും സാധനം ദഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഏതു സ്ഥലത്തേയും പ്രാണവായു കുറഞ്ഞുപോകയും, ഇംഗാലാമ്ലവാതകം എന്ന വിഷവായു വർദ്ധിക്കുകയും, തന്നിമിത്തം വായു ദുഷിച്ചുപോകയും ചെയ്യും.

വായുവിനെ ദുഷിപ്പിക്കുന്ന മൂന്നാമത്തെ കാരണം സാധനങ്ങൾ ജീൎണ്ണിക്കുകയാകുന്നു.

ഒരു ജന്തു ചത്താൽ അതു വേഗത്തിൽ ജീൎണ്ണിച്ചു തുടങ്ങും. ജീൎണ്ണിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ അതിൽനിന്നും ദുൎഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയ അണുക്കൾ വായുവിലേക്കു് കലൎന്നുതുടങ്ങുകയും ഈ ദുൎഗ്ഗന്ധ വായുവിനെ കാററടിച്ചു് നാലു വശത്തേക്കും പരത്തുകയും ചെയ്യും. ദുൎഗ്ഗന്ധത്തെ നാം മൂക്കുകൊണ്ടു് ഘ്രാ

ണിച്ച് അറിയുകയാണല്ലോ. ദ്രവിച്ചസാധനങ്ങളിൽനിന്നും പുറപ്പെടുന്ന ദുഷിച്ച അണുക്കളെ കാണ്മാൻ നമ്മുടെ കണ്ണുകൾക്ക് ശക്തിയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഈ വക അണുക്കൾ വായുവിലേക്ക് പ്രസരിക്കുന്നതും നമുക്ക് കണ്ടുതന്നെ അറിയാമായിരുന്നു. വായുവിലുള്ള പൊടിപടലങ്ങളെ നമ്മുടെ കണ്ണുകൊണ്ടുതന്നെ സൂര്യരശ്മിയിൽക്കൂടി ചിലപ്പോൾ നമുക്ക കാണാം. മുറിക്കകത്തേക്ക് പുരമുകളിൽ നിന്നും ചിലപ്പോൾ പതിക്കാറുള്ള സൂര്യരശ്മിയിൽക്കൂടിനോക്കിയാൽ പൊടികൾ പറക്കുന്നതു കാണാം. സാധാരണ വായുവിൽ ഇതുപോലെ എന്തെല്ലാം മലിനതകളുണ്ടെന്ന് നമുക്ക മനസ്സിലാക്കാം. ജന്തുക്കളും ചെടികളും മറവും ജീർണ്ണിച്ചുചേരുന്ന വായുവാണ് മലിനതരവും രോഗകാരണവും ആയിട്ടുള്ളതു്. മത്സ്യമാംസങ്ങളുടേയും മലക്കറി സാധനങ്ങളുടേയും ഉച്ഛിഷ്ടങ്ങളും അവ കഴുകുന്ന ദുഷ്ടുനിറഞ്ഞ വെള്ളവും വീടുകൾക്കടുത്തു നിക്ഷേപിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. അവ അവിടെ കിടന്നു ചീഞ്ഞാൽ ദുർഗ്ഗന്ധവും രോഗാണുക്കളും പരന്ന് രോഗങ്ങൾ സംക്രമിക്കുന്നതാണ്. കശാപ്പുസ്ഥലങ്ങൾ, തോൽ ഊറയ്ക്കിടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ശ്മശാനങ്ങൾ മുതലായവയും ദുർഗ്ഗന്ധത്തെയും രോഗാണുക്കളെയും പരത്തി വായു ദുഷിപ്പിക്കുന്നവയാകയാൽ വാസസ്ഥലങ്ങൾക്കടുത്തു് ഇവ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്.

ഇപ്രകാരം വായു പലവിധത്തിൽദുഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ ദുഷ്ടമാകുന്ന വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിയിൽതന്നെ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഈശ്വരൻ നൽകിയിട്ടില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഭൂമിയിൽ നമുക്ക് ജീവിക്കുവാനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുവാനും നിവൃത്തിയില്ലാത്തവിധം

വായുമണ്ഡലം വിഷവായുകൊണ്ടു നിറഞ്ഞുപോകുമായിരുന്നു.

വായുശുദ്ധീകരണം.

വായു പ്രകൃത്യാ ശുദ്ധമാകുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ—

1. വായുക്കൾ തമ്മിൽ കലരുക, 2, കാററ് അടിക്കുക, 3. ചെടികളുടെ പ്രവൃത്തി, 4. സൂര്യരശ്മി—ഇവയാകുന്നു.

1. വായുക്കൾ തമ്മിൽ ലയിക്കുക—ഒരു കുളത്തിൽ കുറെ പാൽ ഒഴിക്കുക ഉടൻ അതു് വെള്ളത്തിൽ നാലു വശത്തേക്കും വ്യാപിച്ചു് വെള്ളത്തോടു കലന്നുപോകയും പെട്ടെന്നു് പാലിന്റെ നിറം അറിയാൻ പോലുമില്ലാതാകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. തീയിൽനിന്നു വായുവിലേക്കു് പൊങ്ങുന്ന പുകയും അതുപോലെ ക്രമേണ കാണാനില്ലാത്തവിധം വായുവിൽ ലയിച്ചുപോകും. ഇപ്രകാരം തന്നെയാണു് നാം ഉച്ഛ്വസിച്ചു വിടുന്ന ദൂഷിച്ചു വായുവിന്റെയും കഥ അതു നമ്മുടെ ചുററും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ശുദ്ധവായുവിൽ എല്ലാ ഭാഗത്തേക്കും വ്യാപിച്ചു് വായുവിൽ കലന്നു് അതിന്റെ വിഷശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ആ മലിനവായു നമ്മുടെ ചുററുംതന്നെ നില്ക്കയും, നാം അതിനെത്തന്നെ വീണ്ടും ശ്വസിക്കാനിടയാകയും തന്നിമിത്തം നാമെല്ലാം രോഗികളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

കാററ് അടിക്കുക— മിക്കവാറും എപ്പോഴും തന്നെ കാററ് അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭൂമിയിൽ അവിടവിടെ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദൂഷിച്ച വായുക്കളെയും ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങളെയും നാലുഭാഗത്തേക്കും അടിച്ചു പറത്തി

ദൂരത്താക്കിയിട്ട് വായുമണ്ഡലത്തെ എപ്പോഴും ശുദ്ധീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

3 ചെടികൾ— സാധനങ്ങൾ എരിയുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കരിയും (ഇംഗാലവും) വായുവിലുള്ള അമ്ലജനക (പ്രാണവായു)വും കൂടിച്ചേർന്ന് ഇംഗാലാമ്ലവാതകമെന്ന വിഷവായുവുണ്ടായി വായു ദുഷിക്കുന്നതിനെ നമ്മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലൊ. പകൽസമയം ചെടികൾ വായുവിലുള്ള മേൽപറഞ്ഞ ഇംഗാലാമ്ലവാതകത്തിൽനിന്ന് ഇംഗാലത്തെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് അമ്ലജനകത്തെ (പ്രാണവായുവിനെ) തിരിച്ച് വായുമണ്ഡലത്തിലേക്കു വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു. അതായത് ചെടികൾ വായുവിലുള്ള ഇംഗാലാമ്ലവാതകമെന്ന വിഷവായുവിനെ കുറയ്ക്കുകയും തൻമൂലം വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഗൃഹങ്ങൾക്കു ചുററും ചെടികൾ വച്ചു പിടിപ്പിക്കണമെന്ന് സിദ്ധാന്തിക്കുന്നത് ഇങ്ങിനെ ചുററുമുള്ള വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനാണ്.

4. സൂര്യരശ്മി—രോഗാണുക്കളധികവും സൂര്യരശ്മിയിൽ നശിച്ചുപോകുന്നവയായതുകൊണ്ട് സൂര്യരശ്മി വായുവിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിച്ചു വായുമണ്ഡലം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

4-ാം അദ്ധ്യായം

ജലം

ജലത്തിന്റെ ഉപയോഗം—വായു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ മനുഷ്യനും ജന്തുക്കൾക്കും സസ്യാദികൾക്കും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത സാധനം ജലമാകുന്നു. ജലം കിട്ടാത്തപക്ഷം ഇവയെല്ലാം നശിച്ചുപോകും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ

മുക്കാൽഭാഗവും ജലമാണു്. അത്രയും ജലം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമുണ്ടു്. എന്തിനെന്നു പറയാം. നാം കഴിക്കുന്ന ജലസമ്മിശ്രമായ ആഹാരപാനീയങ്ങൾ ആമാശയത്തിൽ ചെന്നിട്ടു് അവിടെവച്ചു് ദ്രവിച്ചു് കഞ്ഞിപോലെ ആകും. അതിലെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള പോഷകാംശമായ കുറെഭാഗം രക്തത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. ശേഷമുള്ള ഭാഗം മലമൂത്രങ്ങളായും വിയർപ്പായും മററും വെളിയിലേക്കുതള്ളപ്പെടുന്നു. രക്തത്തിൽ ലയിച്ചഭാഗം രക്തക്കുഴലുകളിൽക്കൂടി ശരീരമെങ്ങും വ്യാപിച്ചു ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലെ ജലം രക്തംവഴി ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ചെന്നെത്തുന്നു. രക്തക്കുഴലുകളിൽക്കൂടി രക്തം വഴിയായി വ്യാപിക്കണമെങ്കിൽ അതു ധാരാളം ശുദ്ധജലം ചേർന്ന നേർമ്മയേറിയതായിരിക്കണം. വേണ്ടിടത്തോളം ജലം ചേർന്നിട്ടില്ലാതിരിക്കയോ, ചേർന്നജലം ദൂഷിച്ചതായിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ രക്തം കുറുകിയോ ദൂഷിച്ചോ ഇരിക്കും. രക്തക്കുഴലുകൾ (സിരകൾ) നേർമ്മയേറിയവയാകയാൽ രക്തം ശുദ്ധജലം ചേർന്നതല്ലെങ്കിൽ രക്തക്കുഴലുകളിൽക്കൂടി വ്യാപിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതാവുകയും അതു് പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്.

അതുകൊണ്ടു ശുദ്ധവായു നമുക്കു് എത്ര ആവശ്യമാണോ അതുപോലെ ശുദ്ധജലവും വളരെ ആവശ്യമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാം. കൂടാതെ ഏതു് സാധനവും കഴുകി ശുദ്ധമാക്കണമെങ്കിൽ ശുദ്ധജലം കൂടാതെ സാധ്യമല്ല. കുടിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും നമുക്കു ജലം ആവശ്യമത്രെ. അഴുക്കുകൾ ഒഴുക്കിക്കളയുന്നതിനു ജലം തന്നെ വേണ്ടതാണു്.

ജലം ലഭിക്കുന്ന മാൎഗ്ഗം.

ഇത്ര അത്യാവശ്യമായ ജലം നമുക്കു പ്രധാനമായി ലഭിക്കുന്നതു് മഴയിൽനിന്നാകുന്നു. സമുദ്രത്തിലെയും മററു ജലാശയങ്ങളിലെയും ജലം സൂൎയ്യന്റെ ചൂടുകൊണ്ടു് ആവിയായി ആകാശത്തിലേക്കു പൊങ്ങുകയും അവിടെവച്ചു് ആവി തണുത്തു് വീണ്ടും വെള്ളമായിത്തീൎന്നു് മഴയായോ മഞ്ഞായോ തിരികെ ഭൂമിയിലേക്കു വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. മഴയായിപെയ്യുന്ന ജലത്തിന്റെ ഒരു നല്ലഭാഗം ഭൂമിയെ നനയ്ക്കുകയും ഭൂമിക്കടിയിലേക്കു് താഴുകയും അതു് കിണറുകളുടെയും കുളങ്ങളുടെയും ഉറവുകളിലേക്കു് ചെന്നുചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ശേഷംഭാഗം ജലം ഒഴുകി നദികളിൽ വീണു് വീണ്ടും കായലിലേക്കും സമുദ്രത്തിലേക്കും ചെന്നുചേരുന്നു. ജലം അധികം തണുത്താൽ മഞ്ഞുകട്ടയായിത്തീരുന്നതാകയാൽ ഹിമാലയപൎവ്വതശൃംഗങ്ങൾ പോലെയുള്ള ശീതളപ്രദേശങ്ങളിൽ മഴ വെള്ളമായി വീഴേണ്ടതിനുപകരം മഞ്ഞുകട്ടയായിട്ടാണു് വീഴുന്നതു്. ഉഷ്ണകാലങ്ങളിൽ അതു് ഉരുകി വെള്ളമായിത്തീൎന്നു് നദികളായി ഒഴുകി സമുദ്രത്തിലേക്കു ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും സൂൎയ്യന്റെ ചൂടുകൊണ്ടു് എല്ലാ ജലാശയങ്ങളിലെയും വെള്ളം ആവിയായി ആകാശത്തിലേക്കു് ഉയരുകയും അവിടെവച്ചു് അതു തണുത്തു് തിരിയെ വെള്ളമായിത്തീൎന്നു് മഴയായി പെയ്തു് കിണറുകളിലും കുളങ്ങളിലും നദികളിലുമെല്ലാം വെള്ളം പെരുകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ വീണ്ടുംവീണ്ടും ജലാശയങ്ങളിലെ വെള്ളം ആവിയായിത്തീരുകയും ആയതു് തണുത്തു വീണ്ടും പഴയപടി വെള്ളമായി വീഴുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭൂമിയിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള ജലം നമുക്കു ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മഴവെള്ളം—ഇതു് വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. എന്നാൽ മഴയില്ലാതെയിരിക്കെ ആദ്യം പെയ്യുന്ന മഴവെള്ളത്തിൽ വായുവിലുള്ള പൊടികളും മററും കലന്നിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനാൽ അതു ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. പൊടി മാറിയ ശേഷം പെയ്യുന്ന മഴവെള്ളം വളരെ നിമ്മലമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതു ഭൂമിയിൽ വീണു നിലത്തുള്ള ചെളി, ജീണ്ണിച്ച വസ്തുക്കൾ മുതലായവയിൽ കൂടി ഒഴുകുമ്പോൾ മലിനമായിത്തീരുന്നു. പുരപ്പുറത്തുനിന്നു വീഴുന്ന മഴവെള്ളത്തിൽ പുരപ്പുറത്തെ പൊടികളും പക്ഷികളുടെ കാഷ്ഠങ്ങളും അവ കൊത്തിക്കൊണ്ടുവയ്ക്കുന്ന മററു പല അഴുക്കുകളും കലന്നിരിക്കും.

നദിയിലെ വെള്ളം—നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ആറുകളിലും തോടുകളിലും മുണ്ടലക്കുക, കന്നുകാലികളെ കളിപ്പിക്കുക, ഇരുകരകളിലും വിസർജ്ജിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മലമൂത്രങ്ങൾ ഒലിച്ചിറങ്ങുക മുതലായവകൊണ്ടു് അവയിലെ ജലം മിക്കവാറും ദുഷിച്ചിരിക്കും. പല സ്ഥലങ്ങളിലും ആറുകളിലേക്കും തോടുകളിലേക്കും തള്ളിനിറുത്തി കക്കൂസുകൾ കെട്ടിയും, ആററരുകിലുള്ള മരക്കൊമ്പുകളിൽ കയറിയിരുന്നും, മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ നദീജലം പൊതുവെ ദുഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ആററരികെ ധാരാളം ശ്മശാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനാലും, എല്ലാവിധ അഴുക്കുകളേയും ചത്ത ജന്തുക്കളേയും നദികളിലേക്കു് എറിഞ്ഞുകളയുക ഒരു പതിവായി തീന്നിട്ടുള്ളതിനാലും, ആറുവെള്ളം അശുദ്ധമാക്കപ്പെടുന്നു. കാളറാ, മസൂരി, സന്നിപാതജ്വരം മുതലായ പകർച്ച രോഗങ്ങളുള്ള കാലങ്ങളിൽ ഈ വക രോഗികളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ നദികളിൽ അലക്കിയും മററും, ആറുവെള്ളം വഴിയായി, രോഗബീജങ്ങളെ നാടെങ്ങും പര

ത്താറുണ്ടു്. ആത്തരം ഒരു തുള്ളി മലിനനദീജലം ഭൂതക്കണ്ണാടിയിൽക്കൂടി നോക്കിയാൽ അതിലെത്ര അഴുക്കുകളും ക്രിമികളും മററുമുണ്ടെന്നു കാണാം.



ദുഷിച്ച ഒരു തുള്ളി ജലം ഭൂതക്കണ്ണാടിയിൽകൂടി നോക്കിയാൽ കാണുന്നരൂപം.

അതിനാൽ നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ ഈ തരം ആററുവെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കരുതു്. വേറെ നല്ല ജലം കിട്ടാൻ മാർഗ്ഗമില്ലെങ്കിൽ നദീജലം നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചു അരിച്ചു് എടുത്തിട്ടു മാത്രമെ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഒഴുക്കുവെള്ളത്തിൽ അഴുക്കില്ലെന്നു ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ടെങ്കിലും അതിൽ വാസ്തവം കുറയും. വളരെ വീതിയും ഒഴുക്കും ഉള്ള നദിയാണെങ്കിൽ അതിൽ ശുദ്ധവായു ഏറവും അഴുക്കുകൾ ഒഴുകിപ്പോയും ദോഷം കുറഞ്ഞിരിക്കും എന്നേയുള്ളൂ. ഇടുങ്ങിയ തോടുകളിലെ വെള്ളം വളരെ ദുഷിച്ചതായിരിക്കും.

ശുദ്ധജലം — ആകാശത്തിലെ പാടിമാറിയശേഷം പെയ്യുന്ന മഴവെള്ളവും, നല്ല ഉറവകളിൽനിന്നും, ആഴമുള്ള കിണററിൽനിന്നും, ഉന്നത തടങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന വെള്ളവും മാത്രമെ പ്രകൃത്യാ ശുദ്ധമായിരിക്കയുള്ളൂ. ശുദ്ധജലം തെളിഞ്ഞതും, രുചിയോ ഗന്ധമോ നിറമോ ഇല്ലാത്തതും ചീഞ്ഞ സാധനങ്ങളൊന്നും ലയിച്ചിട്ടില്ലാത്തതുമായ ലഘുജലമായിരിക്കും. വെള്ളത്തിൽ ചുണ്ണാമ്പോ ലോഹസാധനങ്ങളോ അലിഞ്ഞു ചേർന്നിരുന്നാൽ അതു ഘനമുള്ളതായിരിക്കും. അതിനു ഘനജലമെന്നു പറയും. പാചകത്തിനു് ലഘുജലമാണാവശ്യം. വെള്ളം ലഘുവല്ലെങ്കിൽ അതിൽ സാധനങ്ങൾ വേഗം വേവുകയില്ല. ഘനജലത്തിൽ സോപ്പു പതയുകയില്ലാത്തതിനാൽ അലക്കുന്നതിനു് ഘനജലം നല്ലതല്ല,

ജലവിതരണം—എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും നല്ല വെള്ളം കിട്ടുകയില്ല. കടൽത്തീരങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലം സാധാരണ കുറവാണ്. ശുദ്ധജലം ലഭിക്കാത്ത പ്രധാന പട്ടണങ്ങളിലെ ആവശ്യത്തിനു ദൂരസ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നു കുഴൽവഴി വെള്ളം വരുത്തി ശുദ്ധിചെയ്തു ചെറു കുഴലുകൾവഴിയായി ഗൃഹങ്ങളിലും തെരുവീഥികളിലും വിതരണംചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിനു കുഴൽവെള്ളമെന്നു പറയും.

വാററുജലം—വെള്ളം തിളപ്പിച്ചു ആവിയാക്കി ആവിയെ തണുപ്പിച്ചു തിരിയെ ജലമാക്കി എടുക്കുന്നതിനാണ് ജലം വാററുക എന്നു പറയുന്നതു്. സമുദ്രജലം വാററി ശുദ്ധജലം ഉണ്ടാക്കി കപ്പൽക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്നു

ജലം ശുദ്ധമാക്കുന്ന വിധം—ജലത്തിൽ ചിലപ്പോൾ രോഗാണുക്കളും മററു വിഷങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. അവ നല്ലചൂടുകൊണ്ടേ നശിക്കയുള്ളു. കൂടാതെ പൊടികളും മററു അഴുക്കുകളും കലങ്ങിച്ചേർന്നിരിക്കും. അവ അരിച്ചുകളഞ്ഞെങ്കിലേ പോകയുള്ളു. വെള്ളം നല്ലവണ്ണം തിളച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ നശിച്ചുപോകയും അരിക്കുമ്പോൾ ദുഷ്ടുകൾപോയി ശുദ്ധമാകയുംചെയ്യുന്നതാകയാൽ വെള്ളം ശുദ്ധമാണോ എന്നു നിശ്ചയമില്ലാത്തപ്പോൾ അതു കാൽമണിക്കൂർനേരംനല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചു ആററി അരിച്ചെടുത്തിട്ടുമാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

വെള്ളം അരിച്ചു ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനുപലതരം (filters) അരിപ്പുയന്ത്രങ്ങൾവാങ്ങാൻകിട്ടും. അവയ്ക്കു വലിയ വിലയാണ്, എന്നാൽ വലിയ ചിലവുകൂടാതെ വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമുണ്ടു്. അതിന്റെ വിധമാണു് ഈ പടത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു്. മൂന്നു തട്ടുള്ള ഒരു

മുക്കാലി ഉണ്ടാക്കി മൂന്നു തട്ടിലും ഓരോ പുതിയ മൺകലം വയ്ക്കണം. മുകളിലത്തെ രണ്ടുകലങ്ങളുടെയും അടിയിൽ



ജലം ശുദ്ധമാക്കുന്ന വിധം

വളരെ ചെറിയ ഒന്നുരണ്ടു ദ്വാരങ്ങൾ വീതം ഇട്ടിരിക്കണം. മുകളിലത്തെ കലത്തിൽ പകുതിവരെ ആറ്റുചരൽ കഴുകി ശുദ്ധമാക്കി ഇടണം. മദ്ധ്യേയുള്ള കലത്തിൽ പകുതിവരെ നല്ല കരിക്കട്ട ഇടണം. മുകളിലത്തെ കലത്തിൽ നിറച്ചു ജലം ഒഴിക്കണം. ചരലിനും കരിക്കട്ടകൾക്കും ജലത്തിൽ ചേൎന്നിട്ടുള്ള ദുഷ്ടവായുക്കളേയും മററ് അഴുക്കുകളേയും തടഞ്ഞുനിൎത്താനും ഗ്രഹിക്കാനും ശക്തിയുള്ളതിനാൽ മുകളിലത്തെ കലത്തിലെ ജലം ചരലിൽക്കൂടി ഊറിഇറങ്ങി അടിയിലുള്ള ദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി രണ്ടാമത്തെ കലത്തിൽവീഴുകയും അതിലുള്ള കരിക്കട്ടകളിൽ തടഞ്ഞു് അവയിലുള്ള ചെറിയദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി ഒലിച്ചു ശുദ്ധമായി അതിനടിയിലുള്ള മൂന്നാമത്തെ കലത്തിൽ വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ അരിച്ചെടുക്കുന്ന ജലം വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. ഇതിലേക്കുപയോഗിക്കുന്ന ചരൽ കരി ഇവ രണ്ടുമൂന്നുദിവസങ്ങൾ കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ നല്ല തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കഴുകി ഉണക്കിയിട്ടേ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവൂ. കുറെ പഴകിയാൽ വേറെ പുതിയ ചരലും കരിയും ഉപയോഗിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം ആ ചരലിലും കരിക്കട്ടയിലും തങ്ങിയിരിപ്പുള്ള മാലിന്യംക്കൂടി ജലത്തിൽ കലരുകയേ ഉള്ളൂ.

ശുദ്ധജലത്തേക്കാൾ ഉത്തമമായ പാനീയം വേറെ ഇല്ല. അത്ു് ദാഹവും ക്ഷീണവും തീൎക്കുന്നതും നിൎദ്ദോഷവും,

ആണ്. ലഹരി പാനീയങ്ങളെല്ലാംതന്നെ കൂടുതൽ ദാഹത്തെയുണ്ടാക്കുകയും ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യും. ഈശ്വരദത്തമായ ശുദ്ധജലത്തെ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട് നാശകരമായ ലഹരിപാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ച് അനേകർ നശിച്ചുപോയിട്ടുണ്ട്.

5-ാം അദ്ധ്യായം

ഭക്ഷണം

നാം എന്തിനു ഭക്ഷിക്കുന്നു? നാം ഒന്നും ഭക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ ദേഹത്തിൽ മാംസം കുറേശ്ശക്കുറേശ്ശയായി കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞ് ക്ഷീണിച്ച് ക്രമേണ എല്ലും തൊലിയും ആയിത്തീർന്ന് ഒടുവിൽ മരിച്ചുപോകും.

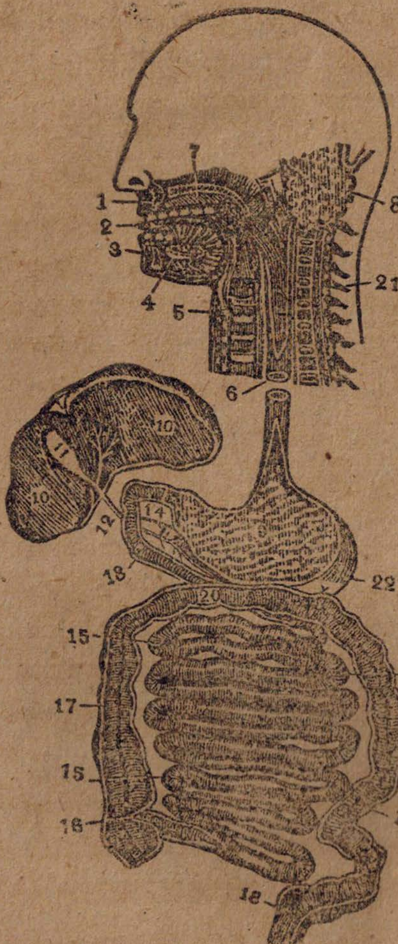
എന്തുകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ മാംസം കുറയുന്നു? വേല ചെയ്യുന്ന ഏതു സാധനവും കുറേശ്ശ തേഞ്ഞുപോകും. പിശാത്തികൊണ്ട് പല നാൾ വേലചെയ്യുമ്പോൾ അതു തേഞ്ഞുപോകുന്നില്ലേ? ഇതുപോലെയാണ് ദിവസവും ജോലി ചെയ്യുന്ന നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും തേയ്മാനം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ആ തേയ്മാനം പരിഹരിക്കുകയും ശരീരത്തിനു ശക്തിയുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാനാണ് നാം ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. ഒരു തീവണ്ടിയേയോ മോട്ടോർവണ്ടിയേയോ നോക്കുക. അതു് ആളുകളെയും സാമാനങ്ങളെയും വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകണമെങ്കിൽ അതിനു കുറെ ശക്തിവേണം. ആ ശക്തി എവിടെനിന്നുകിട്ടുന്നു? തീവണ്ടിയിൽ ആദ്യത്തെ എഞ്ചിൻവണ്ടിയുടെ ഒരു വശത്തുകൂടി ഒട്ടുവളരെ കൽക്കരി ഇട്ടുകൊടുക്കുന്നതു കാണുന്നില്ലേ? ആ കൽക്കരി എരിഞ്ഞു് അതിൽനിന്നു് ഉണ്ടാകുന്ന ശക്തിയാണ് വണ്ടി ഓടാൻ കാരണമാകുന്നതു്. മോട്ടോർവണ്ടിയിൽ പെട്രോൾ ഒഴിക്കു

ന്നങ്ങളെല്ലാം പെട്രോൾ ഒഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ വണ്ടി ഓടുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അതുപോലെ നാം വല്ലതും വേലചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനുള്ള ശക്തി നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുണ്ടാകണം. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ദഹിച്ചുണ്ടാകുന്ന സത്തു് രക്തമായി തീരുകയും ആ രക്തം ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാകുന്നു ശരീരത്തിനു ശക്തിയുണ്ടാകുന്നതു്.

ഇനി നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ദഹിക്കുന്നതെങ്ങിനെയെന്നുകൂടി ഇവിടെ ചുരുക്കമായി വിവരിക്കാം. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ ദഹിപ്പിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കു മഹാനാളിയം Alimentary canal എന്നു പറയുന്നു. ഇതു വായ് മുതൽ പെരുംകുടലിന്റെ അവസാനംവരെയുള്ള ദീർഘമായ ഒരു നാളമത്രെ. പ്രായപൂർത്തിയുള്ള ഒരാളിന്റെ കുടലിന് ഏകദേശം 30 അടി നീളം കാണും. അതിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗം ചുരുണ്ടു മടങ്ങി കിടക്കുന്നു. ആദ്യം വായിൽക്കൂടി അകത്തേക്കു് പ്രവേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണം അവിടെവെച്ചു നന്നായി ചവച്ചുമൃദുവാക്കപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ അതു് വായിലേക്കു ഊറിവരുന്ന ഉമിനീരുമായി കലരും. ഉമിനീർ ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നതാണു്. ഉമിനീർകൂട്ടിച്ചേർത്തു ചവച്ച ആഹാരം ഭക്ഷണനാളത്തിൽക്കൂടി ആമാശയത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കും. ആമാശയത്തിന്റെ ഉൾത്തൊലി നമ്മുടെ വായിലെ തൊലിപോലെയിരിക്കും. ആമാശയത്തിൽ ഈ ആഹാരത്തെ ദഹിപ്പിക്കയും പാകപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആമാശയനീരു് (Gastric juice) എന്ന ഒരു ദ്രാവകം ഊറിവന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ആഹാരവും ഈ രസവുംകൂടി ഏകദേശം അരമണിക്കൂർ സമയത്തോളം ആമാശയത്തിൽ കിടന്നശേഷം അതിൽ അധികഭാഗവും ചെറുകുടലി

ലേക്ക് പ്രവേശിക്കും. അതോടുകൂടി ചെറുകടലിൻെറ വാതിലൂടെ കാണുന്ന പിത്തരസനാളമാകുന്ന കുഴലിൽകൂടി കരളിൽനിന്നുള്ള പിത്തരസം ചെറുകടലിലേക്ക് വന്നുചേരുന്നു. അവിടെവച്ച് ഭക്ഷണം ദഹിക്കുകയും, പോഷകാംശങ്ങൾ രക്തത്തോടുചേന്ന് ശരീരത്തിന് ശക്തിയെ നൽകുകയും ശേഷിച്ചഭാഗം പെരുംകുടലിലേക്ക് പോകുകയും ചെയ്യും. പെരുംകുടലിൽവച്ച് ഈ അവശിഷ്ടങ്ങൾ രൂപഭേദപ്പെടുകയും ദുർഗ്ഗന്ധവും വിഷവും ഉള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ഇവ പെരുംകുടലിൽനിന്ന് ഒടുവിൽ മൂലദ്വാരം വഴിയായി ബഹിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്നു. അടിയിലുള്ള പടം നോക്കി മനസ്സിലാക്കുക.

ഈ വക മലങ്ങൾ കുടലിൽനിന്ന് മിവസംപ്രതി വെളിക്കുപോകാത്തപക്ഷം ആ വിഷം അവിടെ കിടന്ന് രക്തത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ശരീരമാസകലം വ്യാപിച്ച് തലവേദന മുതലായ പല രോഗങ്ങളെയും ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഇങ്ങിനെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ സത്ത് ശരീരത്തിനു ശക്തിയെ നൽകുകയും, തേഞ്ഞുപോയ ശരീരഭാഗങ്ങളെപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. മോട്ടോർ യന്ത്രങ്ങളിൽ ഒഴിക്കുന്ന പെട്രോൾ ദഹിക്കുമ്പോൾ എൻജിന് ചൂടുപിടിക്കുന്നതുപോലെ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ദഹിച്ചുണ്ടാകുന്ന രക്തം ദേഹം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ചൂടുണ്ടാകും. വിറക് നനഞ്ഞതോ ദ്രവിച്ചതോ ആയിരുന്നാൽ തീ ശരിയായി കത്തുകയോ കത്തിയാലും ചൂടുണ്ടായിരിക്കയോ ചെയ്യുന്നതല്ലാത്തതുപോലെ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പോഷകങ്ങളും വേഗം ദഹിക്കുന്നവയും ആയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് ശക്തിയും ചൂടും നൽകുന്നതല്ല. ശരിയായി ആഹാരം ക



ദഹനേന്ദ്രിയം

2 വായു

6 ഭക്ഷണനാളം

11 പിത്താശയം

12 പിത്തരസനാളം

15 ചെറുകുടൽ

16 ചെറുകുടലും പെരുങ്കുടലുമായി യോജിക്കുന്ന സ്ഥലം

17 പെരുങ്കുടൽ

18 മൂലദ്വാരം

ഴിക്കുന്ന ഒരാളിൻെറ ദേഹത്തിൽ ഒരു ദിവസമുണ്ടാകുന്ന ചൂട് ഒരു വലിയ കുടം വെള്ളം തിളപ്പിക്കാൻ മതിയാകും. രക്തം ശരിയായി ഓടുന്നതായിരുന്നാൽ സാധാരണ നമ്മു

ടെ ശരീരത്തിലെ ചൂട് (Fahrenheit Thermometer) ഉഷ്ണമാപിനിയന്ത്രപ്രകാരം ൯൮ൽ ഡിഗ്രിയായിരിക്കും.



ശരീരത്തിലെ ചൂട് നിശ്ചയിക്കുന്നതിനുള്ള ഉഷ്ണമാപിനിയന്ത്രം

രക്തപരിവാഹം കൂടുംതോറും ചൂടുകൂടിയും, ആയതു കുറയുംതോറും ചൂട്ട കുറഞ്ഞും ഇരിക്കും. ചൂട്ട ൯൮ൽ ഡിഗ്രിയിൽ കൂടിയാൽ പനിയുണ്ടെന്നു ധരിക്കണം. അതിൽ കുറഞ്ഞാൽ ശക്തി ക്ഷയിച്ചെന്നും അറിയണം. ശരീരത്തിനു ൯൫ൽ ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞ ചൂടായാൽ അപകടകരമാണു്. മരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ശരീരത്തിനു ചൂടുണ്ടായിരിക്കയില്ല.

പ്രധാന ആഹാരസാധനങ്ങൾ.

1. ശരീരത്തിൻെറ തേയ്മാനംപരിഹരിക്കുന്നതിനും 2. ശക്തി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, 3. ശരീരത്തിൽ ചൂടുണ്ടായിരിക്കുന്നതിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണമാണു് നാം കഴിക്കേണ്ടതു്. ഈ വക ഗുണങ്ങൾ മിക്ക ആഹാരസാധനങ്ങളിലുമുണ്ടു്. പക്ഷേ ഓരോന്നിലും അളവു് കൂടുതൽ കുറവായിരിക്കുമെന്നേയുള്ളു.

1. തേയ്മാനം പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ—ഇവ മാംസത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന പാൽ, തൈരു്, പയറു്, തുവര, കോതമ്പു്, മാംസം, മുട്ട മുതലായവയാണു്.

2. ശരീരത്തിൻെറ ശക്തി സംരക്ഷിക്കാനുള്ളവ—ഇവ അസ്ഥി, ഞരമ്പു്, രക്തം ഇവയെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന ഇരുമ്പ് മുതലായ ലോഹസമ്മിശ്രവസ്തുക്കളാണു്. കീര മുതലായ സസ്യങ്ങൾ, പാവയ്ക്കാ, വെണ്ടയ്ക്കാ, ഉപ്പു്, ഓട്ടമി

ൽ, പാൽ, പഴങ്ങൾ ഇവയും ചുണ്ണാമ്പ്, ഗന്ധകം മുതലായവയടങ്ങിയ സാധനങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു.

3. ശരീരത്തിൽ ചൂടുണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ—ഇവ മേദസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നഅരി, ധാന്യമാവുകൾ, മരച്ചീനി. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കപ്പക്കിഴങ്ങ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ, എണ്ണ, പാൽപാട, നെയ്യ്, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവയാണ്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ മേല്പറഞ്ഞ മൂന്ന് ആവശ്യങ്ങൾക്കും വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കണം. എന്നാൽ മാത്രമേ ശരീരം ശരിയായി പോഷിപ്പിക്കപ്പെടുകയുള്ളു.

ഈ നാട്ടിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആഹാരക്രമത്തെക്കുറിച്ച് ഡാക്ടർ കെ. രാമൻതമ്പി എം. ഡി. ഇപ്രകാരം ഉപദേശിക്കുന്നു—

“കാലത്ത്—കഞ്ഞിയും ചെറുപയറും. ഉച്ചയ്ക്ക്—തവിടുകളയാത്ത ചോറും പരിപ്പും നെയ്യും ഒന്നുരണ്ടു മലക്കറിക്കൂട്ടാനും. [ചെറുപയറും തുവരപ്പരിപ്പും മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കണം]. രാത്രി—മിതമായ അത്താഴം, നല്ല പഴങ്ങൾകൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ നന്ന്. എരി, പുളി, മസാലകൾ ഇവ വളരെ കുറയ്ക്കണം.”

ഈ ആഹാരക്രമം മററുള്ളവർക്കും യോജിക്കുന്നതാണ് ആവശ്യവും സൗകര്യവുംപോലെ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കൂടുതൽ കുറവായി ഉപയോഗിക്കാം.

അധികവും കാലദേശാവസ്ഥകളെ ആശ്രയിച്ചാണ് ആഹാരത്തിൻെറ സ്വഭാവമിരിക്കുന്നത്. ശീതരാജ്യങ്ങളായ ഗ്രീൻലണ്ട്, ആർട്ടിക് പ്രദേശങ്ങൾ മുതലായ ദിക്കുകളിലുള്ളവർ ഉഷ്ണകരങ്ങളായ കൊഴുപ്പുള്ള മത്സ്യമാംസ

ങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശീതോഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള യൂറോപ്യന്മാർ മുതലായവർ മാംസവും സസ്യങ്ങളും കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ഇന്ത്യാക്കാർ മുതലായവർ സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കായ്കനികൾ, ഇലകൾ, കിഴങ്ങുകൾ, മുതലായവയാണു് ദീർഘായുഷ്മാന്മാരും സാത്വികന്മാരുമായ ഋഷികളുടെ ആഹാരം. ബൈബിളിൽ മനുഷ്യസൃഷ്ടി കഴിഞ്ഞ ഉടൻ ദൈവം മനുഷ്യനു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ കായ്കനികളും, ധാന്യങ്ങളും, പച്ചസസ്യങ്ങളും ആകുന്നു. ജീവശക്തിയും പൂർണ്ണാരോഗ്യവും നല്കുന്ന (Vitamins) ജീവകങ്ങളെല്ലാം പച്ചസസ്യങ്ങളിലും കായ്കനികളിലും ധാന്യങ്ങളിലുമാണു് അധികവും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതെന്നു് ആധുനിക രസതന്ത്രശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആഹാരക്രമം—വിശപ്പടക്കാൻ മാത്രവും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രവും ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ലാതെ കിട്ടുമ്പോഴും കാണുമ്പോഴുമെല്ലാം ഭക്ഷിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. ക്ലിപ്തസമയത്തു് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണുത്തമം. ഒരിക്കൽ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ 3 മണിക്കൂറെങ്കിലും കഴിഞ്ഞിട്ടേ അടുത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. അളവും ക്രമവും തെററിയുള്ള ആഹാരം ദഹനക്കേടു്, തലവേദന മുതലായവ ഉണ്ടാക്കും. കാലത്തു് ലഘുവായ ആഹാരവും, ഉച്ചയ്ക്കു് പൂർണ്ണമായ ആഹാരവും വൈകുന്നേരം അധികം രാത്രിയാകുന്നതിനു മുമ്പു് സാമാന്യമായ ആഹാരവും കഴിക്കുകയാണുത്തമം. വയസ്സു്, തൊഴിൽ, ശരീരസ്ഥിതി ഇവയനുസരിച്ചു് ആഹാരം അളവിലും ഗുണത്തിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കണം. വൃദ്ധന്മാർ രാത്രിയിൽ നേരത്തെ ആഹാരം കഴിക്കണം. നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു് സാവധാനത്തിൽ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം മാത്രമെ ശരിയായും വേഗത്തിലും ദഹിക്കയുള്ളൂ. എന്നാൽ മാത്രമെ ആഹാരത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങൾ മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ

പിടിക്കയും ആരോഗ്യമുണ്ടാകുകയും ചെയ്കയുള്ളു. അല്ലാത്തവ ദഹിക്കാതെ നിഷ്പ്രയോജനങ്ങളായി വെളിക്കു തള്ളപ്പെടുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്. ആഹാരം കഴിച്ചയുടൻ അല്പം വിശ്രമിക്കുന്നതു് ആവശ്യമാണു്.

ലോകത്തിൽ ആഹാരമില്ലാതെ മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വളരെയധികംപേർ അമിതാഹാരം കൊണ്ടും ദുഷിച്ച ആഹാരംകൊണ്ടും മരിക്കുന്നതായി കണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആഹാരം ശുദ്ധവും പോഷകവും മിതവും ആയിരിക്കുന്നതിനു് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്.

എല്ലാററിലും പ്രധാനമായി ഭക്ഷണാരംഭത്തിൽ നാം ഈശ്വരാനുഗ്രഹത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാണു്.

ആരോഗ്യനാശകരങ്ങളായ ചില ശീലങ്ങൾ—വെററിലമുറുക്കു്, പുക വലിക്കുക, പൊടി വലിക്കുക, മദ്യപാനം, കാപ്പികുടി. ചായകുടി, കാപ്പുതിററി, ഗഞ്ചാകുടി, മുതലായവ ആരോഗ്യത്തിനു വളരെ കേടു ചെയ്യുന്നവയാണു്. ഇവ ആദ്യം ആവശ്യം കൂടാതെ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുകയും ഒടുവിൽ മാററാൻ പാടില്ലാത്ത ശീലമായി തീരുകയും ചെയ്യുകയാണു്. വെററിലമുറുക്കു് അധികമായാൽ കവിൾവാർപ്പു്, ഊനുനീക്കം, നാക്കിൽ പുണ്ണു്, മുതലായ രോഗങ്ങളുളവാകും.



പുക വലിച്ചു് ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടുത്തിവിരൂപിയായ ബാലനെനോക്കുക. പുക വലിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സുകുമാരതയും കാണുക.

പുകവലി! അധികമായാൽ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും തലച്ചോറിനും കേടുണ്ടാകും. പുകയിലയിലുള്ള നിക്കോട്ടിൻ എന്ന മരണകരമായ വിഷം

പാഷാണത്തേക്കാൾ ശക്തിയേറിയതാണു്. നിക്കോട്ടിൻ ഒരു തുള്ളി ഒരു മുയലിൻെറശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാലുടൻ അതു ചത്തുപോകും. പൊടിവലി—നാസികാരന്ധ്രങ്ങളെ ശക്തിഹീനമാക്കി ഗന്ധങ്ങൾ ശരിയായി തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൂടാത്തവണ്ണമാക്കും.

മദ്യപാനം—ആരോഗ്യത്തെയും, സുഖബോധത്തെയും നിയന്ത്രണ ശക്തിയേയും മനോനൈർമ്മല്യത്തെയും, പ്രവൃത്തിശക്തിയേയും കുറയ്ക്കും. മദ്യപാനി കൂടുതൽ കൂടുതൽ മദ്യം ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിതനും നിർബന്ധിതനും ആയിരുന്നുകൊണ്ടു. യൂറോപ്യൻ മഹായുദ്ധ കാലത്തു് മദ്യപാനികളായ പടയാളികൾ വരുത്തിക്കൂട്ടിയ നാശങ്ങളും തോൽവികളും ഭയങ്കരമായിരുന്നു. മദ്യം ആമാശയത്തിന്റെ ഉൾത്തൊലിയെ നശിപ്പിച്ചു് ദഹനക്കേടും തന്നിമിത്തം മററനേകം രോഗങ്ങളുമുണ്ടാക്കും. സഹനശക്തിയും ആരോഗ്യവും നശിച്ചു് മദ്യപാനി അതിവേഗത്തിൽ രോഗാധീനനാകും. ആററിലും, കുളത്തിലും, കിണററിലും റോഡിലും മററും ഉരുണ്ടുവീണു മരിക്കുന്ന മദ്യപാനികൾ അസംഖ്യമാണു്. ശൈത്യം തടുക്കുവാനുള്ള പ്രാപ്തി മദ്യപാനിക്കു് ഇല്ലാതാകുമെന്നും, മദ്യം യാതൊരുഗുണവും ചെയ്യുന്നില്ലെന്നും ശീതമേഖലപ്രദേശങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചപ്പോഴത്തെ റിപ്പോർട്ടിൽ ഡാക്ടർ ഹെയ്സ് പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മദ്യപാനത്തിൻെറ ദൂഷ്യങ്ങൾ അസംഖ്യങ്ങളാണു്.

കാപ്പി— തല്ക്കാലം ഉന്മേഷജനകമാണെങ്കിലും ഇതു കാലാന്തരത്തിൽ ദോഷകരമാണു്. കാപ്പി രക്താശയത്തിനു പ്രവൃത്തിവേഗത ഉണ്ടാക്കുമെങ്കിലും അമിതമായാൽ ഉറക്കമില്ലാതാക്കും. കാപ്പിപ്പൊടി അധികനേരം വെകുന്നതാ

യാൽ അതിൽനിന്നും കാഫീൻ എന്നൊരു വിഷസത്തു് ഉണ്ടാകുന്നതാണു്. ആകയാൽ കാപ്പിയുണ്ടാക്കുന്നവർ പൊടിയിട്ടു് ഏതാനും മിനിട്ടു് കഴിഞ്ഞയുടൻ കാപ്പിയൂററി എടുക്കണം. ഊററാതെ പാത്രത്തിൽതന്നെ അധികനേരം വച്ചേക്കുകയോ പിരട്ട വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ കാഫീൻ ഉണ്ടായി കാപ്പി വിഷമയമാകും. അതു ശരീരത്തിനു് വലിയ കേടു ചെയ്യുന്നതാണു്.

ചായ—താല്ക്കാലികമായ ഉന്മേഷത്തെ നൽകുമെങ്കിലും കാലക്രമത്തിൽ ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി കുറയ്ക്കുകയും ദഹനശക്തി, മലശോധന ഇവ ഇല്ലാതാക്കി ശരീരം ക്ഷീണിപ്പിക്കയും ചെയ്യും. തേയിലയും അധികനേരം വേകുന്നതായാൽ അതിൽനിന്നും ടാനിൻ എന്നൊരു വിഷം പുറപ്പെടും. ആകയാൽ തേയില തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ അധികനേരം ഇട്ടേക്കുകയോ ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച തേയില രണ്ടാമതു് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്. അതു വിഷകരമാണു്. തേയിലയിലും കാപ്പിയിലും യാതൊരു പോഷകാംശവും ഇല്ലാത്തതാകുന്നു.

പാചകം—ആഹാരസാധനങ്ങൾ പാകം ചെയ്തിട്ടാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുക. ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള പോഷകാംശങ്ങൾ ശരിയായി ലഭിക്കുന്നതിനും അവയുടെ സ്വാദു് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ ദഹനം ഉണ്ടാകുന്നതിനുമാണു് അവയെ പാകപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ഈ നാട്ടിലെ പ്രധാന ആഹാരസാധനങ്ങളായ അരി, ഗോതമ്പു് ഇവയുടെ തവിടിൽ പോഷകാംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇവ തവിടു കളയാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണു് നല്ലതു്. മില്ലിൽ കുത്തി തവിടു കളഞ്ഞ അരി പോഷകാംശം അധികവും

നഷ്ടപ്പെട്ടതാകയാൽ അതു് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതു് ഏററവും നല്ലതാണു്.

പാത്രങ്ങൾ—പാകം ചെയ്യുന്നതിനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളുടെ വൃത്തികേടു കൊണ്ടു് പലപ്പോഴും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയും പകരുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്. വയറുകടി, വിഷൂചിക, സന്നിപാതജ്വരം മുതലായ പകർച്ചരോഗങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ ദൂഷ്യങ്ങൾകൊണ്ടും ആ വക രോഗികൾ ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ വഴിയായും ആണു് സാധാരണ സംക്രമിക്കാറുള്ളതു്. പാനീയങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ തംപ്ലറിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ളവയായിരുന്നാൽ വായിൽ തൊടാതെ ഒഴിച്ചു കുടിക്കാൻ വളരെ സൌകര്യമാണു്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ അത്തരം തംപ്ലറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണു് നല്ലതു്. കുഷ്ഠം, ക്ഷയം, പിത്തപ്പുണ്ണു് മുതലായ ഭയങ്കര പകർച്ചരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവർ പ്രാരംഭത്തിൽ രോഗികളായി തോന്നുകയില്ല. അവർ സ്വന്ത വീട്ടുകളിലും കാപ്പിക്കടകളിലുംമററും വജ്ജ്യത കൂടാതെ സ്വതന്ത്രമായി പെരുമാറുകയും അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ശരിയായി ശുചിയാക്കാതെ മററുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ മററുള്ളവർക്കും ധാരാളമായി പകരുന്നുണ്ടു്. വിദ്യാർത്ഥികൾ ശുചീകരണനിയമങ്ങളനുഷ്ഠിക്കാത്ത കാപ്പിക്കടകളിൽ നിന്നുണ്ടാകാവുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചു് പ്രത്യേകം കരുതിക്കൊള്ളേണ്ടതാണു്. വെളിച്ചെണ്ണ, എണ്ണ, നെയ്യ്, മുതലായവ ചേർന്നിട്ടുള്ള കറികൾ ഒഴിച്ചു് ഊണു കഴിച്ച പാത്രങ്ങൾ കാരമോ ചാരമോ ചേർത്തു് കഴുകാത്തപക്ഷം എണ്ണമയവും എച്ചിലും പാത്രത്തിൽനിന്നും പോകയില്ല.

അങ്ങിനെ കഴകി വൃത്തിയാക്കാത്ത പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ അവയിൽ മുമ്പേ ഭക്ഷണം കഴിച്ചവരുടെ എച്ചിൽകൂടി ഭക്ഷിക്കയായിരിക്കും ചെയ്യുന്നതു്. ചെമ്പു പാത്രങ്ങളിലും പിത്തളപ്പാത്രങ്ങളിലും വിഷകരമായ ക്ലാവുണ്ടാകുന്നതിനാൽ അവ വെളുത്തിയം പൂശിയിട്ടേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. അല്ലാത്തപക്ഷം രോഗങ്ങൾക്കു് കാരണമുണ്ടാകും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നേതും പാകംചെയ്യുന്നതും ആയ ലോഹപാത്രങ്ങൾക്കു് വെളുത്തിയമേ പൂശാവൂ. കറുത്തീയം പൂശരുതു്. കറുത്തീയത്തിനു ഒരുതരം വിഷം lead poison ഉണ്ടു്. അതു് വളരെ അപകടകരമാണു്,

കത്തികൾ—ഫലഹാരങ്ങൾ, മലക്കറികൾ മുതലായവ മുറിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന കത്തികൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. വിഷമയങ്ങളായിട്ടുള്ള യാതൊന്നും ഇവകൊണ്ടു മുറിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കരുതാത്തതാകുന്നു. പകർച്ചരോഗമുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പിശാത്തികൾ, ക്ഷൌരക്കത്തികൾ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും ആ വക രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതാണു്.

6-ാം അദ്ധ്യായം

വസ്ത്രധാരണം

വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ ആവശ്യം— ശീതോഷ്ണാവസ്ഥകളിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടുന്നതിനു മൃഗങ്ങൾക്കു് രോമവും കട്ടിയുള്ള തോലും, പക്ഷികൾക്കു് തൂവലുകളും, ആമ ഞണ്ടു് മുതലായവയ്ക്കു് കട്ടിയുള്ള തോടുകളും പ്രകൃത്യാ നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യനാകട്ടെ മൃദുവായ ത്വക്കു് മാത്രമുള്ളതുകൊണ്ടു് അവൻ ജീവിക്കുന്നകാലദേശാവസ്ഥകളനുസരിച്ചു് വേണ്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി

ഉപയോഗിച്ചു് ക്രമാതീതമായ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥകളിൽനിന്നു് രക്ഷ നേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ നഗ്നമായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വിവേകമുള്ള മനുഷ്യനു സാദ്ധ്യമല്ലല്ലൊ. ആകയാൽ മനുഷ്യനു് വസ്ത്രംകൂടാതെ ജീവിക്കുവാൻ കഴികയില്ല. സ്വന്തശരീരത്തിന്റെ നഗ്നത മറയ്ക്കുക, ശീതോഷ്ണങ്ങളിൽ നിന്നു ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുക, ശരീരത്തിൽ മലിനതകളും കേടുകളും പററാതെ സൂക്ഷിക്കുക ഇവയാണു് വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ ആവശ്യം.

വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ചൂടോ തണുപ്പോ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. പുറമേ വായുവിൽ നിന്നുംമററുമുള്ള തണുപ്പുററു് ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടു് കുറയാതിരിക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ പുറമെനിന്നുള്ള ചൂടേററു് ശരീരത്തിൽ ചൂടു വർദ്ധിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും വസ്ത്രങ്ങൾ സഹായിക്കുക മാത്രമാണു ചെയ്യുന്നതു്.

ഇങ്ങനെ ശീതോഷ്ണങ്ങളെ തടുക്കുന്നതിനു ചിലവസ്ത്രങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കും. പഞ്ഞികൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ചൂടും തണുപ്പും അധികമായി തടുക്കുകയില്ല. ആകയാൽ ഉഷ്ണകാലങ്ങളിലും ഉഷ്ണപ്രദേശങ്ങളിലും ശരീരത്തിൽ ചൂടു് അധികമാകാതിരിക്കുന്നതിനു് മൃദുവും സുഖപ്രദവും ആയ പഞ്ഞിവസ്ത്രങ്ങളും പട്ടുവസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പരുത്തി, ചണം ഇവകൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ശീതോഷ്ണങ്ങളെ തടുക്കാൻ കുറെക്കൂടി ശക്തിയുള്ളവയാണു്. കമ്പിളികളും തോലുകളും കൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ അതിലും വളരെ ശക്തിയുള്ളവയാണു്. ആകയാൽ ശീതകാലങ്ങളിലും ശീതപ്രദേശങ്ങളിലും ജനങ്ങൾ ആട്ടുരോമംകൊണ്ടും മററുമുള്ള കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു.

വെളുത്ത നിറത്തിന് ചൂടിനെ നിരോധിക്കുവാനും കറുപ്പുനിറത്തിന് ചൂടിനെ ആകർഷിക്കുവാനും ശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ട് ഉഷ്ണകാലത്തു വെള്ള ഉടുപ്പുകളും ശീതകാലത്തു കറുത്ത വസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കും. വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ മുറുകിയിരിക്കരുതു്, അതു് ആരോഗ്യഹാനികരമാണു്. വസ്ത്രങ്ങൾ എപ്പോഴും ശുചിയായിരിക്കുന്നതു് രോഗാണുക്കൾ നശിക്കുന്നതിനും പകർച്ചരോഗനിരോധനത്തിനും ആവശ്യമാണു്.

വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കിക്കഴിഞ്ഞു് ഇസ്തിരിക്കിട്ട (Iron ചെയ്യു)ന്നതായാൽ അവയിലെ രോഗാണുക്കൾ നശിക്കുന്നതാണു്. സൂര്യരശ്മികൾ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ട് വസ്ത്രങ്ങൾ എപ്പോഴും വെയിലത്തു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നതു രക്ഷാകരമാണു്. വസ്ത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന പെട്ടിയിൽ കർപ്പൂരക്കഷണങ്ങൾ ഇട്ടുവയ്ക്കുന്നതു് രോഗാണുക്കളെ നിരോധിക്കുവാൻ നല്ലതാണു്. പകർച്ചരോഗമുള്ള അലക്കുകാരെക്കൊണ്ടു വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

പകർച്ചവ്യാധിതരെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ശുദ്ധിയാക്കാതെ വീട്ടിനകത്തു് കയറരുതു്. നനഞ്ഞവസ്ത്രം ധരിക്കരുതു്. അതു് പലപ്പോഴും രോഗകാരണമായി തീരാറുണ്ടു്. സ്ത്രീകൾ നെഞ്ചു മറയ്ക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കാറുള്ള ചില ഉള്ളുടുപ്പുകൾ ശ്വാസകോശങ്ങളെ മുറുക്കി കെട്ടിവരിയുന്നവയാകയാൽ ആവിധമുള്ള ഉടുപ്പുകൾ ധരിക്കുന്നതും രോഗകാരണമായിരിക്കും.

മലിനവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്ന ആളിന്റെ ശരീരവും മലിനമായിരിക്കും. നിർമ്മലമല്ലാത്ത ഒരു ശരീരത്തിൽ നിർമ്മ

വമായ ഒരു മനസ്സ് സൂക്ഷിക്കുക പ്രയാസമാണു്. അതുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യം, സ്വഭാവനൈർമ്മല്യം, സ്വച്ഛത, ഇവയ്ക്കു നിർമ്മലവും ആഡംബരരഹിതവും ആയ വസ്ത്രധാരണംകൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണു്.

4-ാം അദ്ധ്യായം

ശുചിത്വം

ശുചിത്വം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് സർവ്വപ്രധാനമായ ഒരു കാര്യമാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും നാം ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രത്തിനും നാം പാർക്കുന്ന ഗൃഹത്തിനും, അതിന്റെ പരിതഃസ്ഥലത്തിനും ശുചിത്വം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്.

ഒരാളിന്റെ അംഗലാവണ്യം, നിറഭംഗി, ശോഭ, ഹൃദയനൈർമ്മല്യം മുതലായ പല ഗുണങ്ങളും അയാളുടെ ശരീരശുദ്ധിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ശരീരശുദ്ധിയെന്നുപറഞ്ഞാൽ ത്വക്കു്, രക്തം, വായ്, കുടൽ, മനസ്സ് ഇവയെല്ലാം ശുദ്ധമായിരിക്കുക എന്നാണു്. അല്ലാതെ ശരീരത്തിന്റെ പുറംമാത്രം ശുദ്ധമാക്കുകയല്ല. എല്ലാ ഭാഗങ്ങളുംശുദ്ധമായിരിക്കുന്നതിനു് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ആഭ്യന്തരശുദ്ധി—ശരീരത്തിനകം ശുദ്ധമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ശുദ്ധവായു വേണ്ടവിധം ശ്വസിക്കുക, ശുദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക, ശുദ്ധജലം പാനംചെയ്ക, തുറന്ന സ്ഥലത്തു് വ്യായാമം ചെയ്ക, മലമൂത്രങ്ങൾ ശരിയായി വിസർജ്ജിക്കത്തക്കവണ്ണം കുടലുകൾക്കും മൂത്രാശയങ്ങൾക്കും ശക്തിയും ശുദ്ധിയുമുണ്ടായിരിക്കുവാൻ സൂക്ഷിക്കുക, വായും പല്ലുകളും വൃത്തിയും ബലവും ഉ

ള്ളതായി സൂക്ഷിക്കുക ഇവയാണു്. നമ്മുടെ മനസ്സും അശുദ്ധവിചാരങ്ങളെ കൂടാതെ ഉത്തമചിന്തകൾകൊണ്ടു് പരിശുദ്ധമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ബാഹ്യപരിശുദ്ധി—നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നിന്നും അഴുക്കുകൾ വെളിയിലേക്കു പോകുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുകയാണെന്നു മുമ്പെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതുകൂടാതെ വിയർപ്പുവഴിയായും കുറെ അഴുക്കുകൾ വെളിയിലേക്കു് പോകും. ശരീരത്തിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി



ഭൂതക്കണ്ണാടിയിൽ വലുതായി കാണുന്ന രോമങ്ങളും രോമകൂപങ്ങളും അതിൻെറ ഭാഗവും

കൊണ്ടു നോക്കിയാൽ അസംഖ്യങ്ങളായരോമങ്ങളുടെ ചുവട്ടിൽ കുഴികളും അവയ്ക്കിടയിൽ കൂടി പാത്തികൾപോലെ ഒഴുക്കു തോടുകളും കാണാം. ചിത്രം നോക്കുക. ഇത്തരം രോമകൂപങ്ങൾ (സ്വേദനാളങ്ങൾ) ഒരു ക്രൂപാവൃത്ത സ്ഥലത്തു് ആയിരത്തോളം കാണും. ശരീരത്തിലെ അഴുക്കുകൾ വിയർപ്പായി ഈ ദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കു വന്നു് തുള്ളിതുള്ളിയായി കെട്ടിനില്ക്കും. വലിയ അധ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ അധികമായി വിയക്കുന്നതാകയാൽ ഈ വിയർപ്പുതുള്ളികൾ ഒന്നിച്ചുചേന്നു് ഒലിച്ചുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒരാളിൻെറ ശരീരത്തിൽ നിന്നു ഒരുദിവസം ഒരു കുപ്പിയോളം വിയർപ്പു പുറപ്പെടുമെന്നു കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. ഈ വിയർപ്പിൽ വിഷദ്രവ്യങ്ങൾ കലന്നിരിക്കും. ഒരുദിവസം അരരൂപാതൂക്കം വിഷം ഒരാളിൻെറ വിയർപ്പുവഴി പുറത്തേക്കു വരുന്നതാണു്. കൂടാതെ വെളിക്കുനിന്നു് പൊടിയും മററഴുക്കുകളും കൂടി ഈ

വിയൎപ്പോടു ചേൎന്നു് ശരീരത്തിൽ പററിപിടിക്കും. ഈ വക വിഷം കലൎന്ന അഴുക്കുകൾ തൊക്കിൽനിന്നു് ദിവസവും കഴുകിക്കളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അവ രോമകൂപങ്ങളുടെ വാതില്ക്കൽ ഉറഞ്ഞിരുന്നുപോകും. തന്നിമിത്തം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന വിയൎപ്പും വിഷവും വെളിക്കുവരുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ ഉള്ളിൽതിങ്ങിനിന്നു് ശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചു് രക്തം ദുഷിച്ചു് പലേ രോഗങ്ങളെ ഉളവാക്കും. ഇങ്ങിനെ ശരീരത്തിനകത്തുനിന്നും പുറമെനിന്നും രോമകൂപങ്ങളിൽ വന്നുനിറയുന്ന അഴുക്കുകളെ കഴുകിക്കളഞ്ഞു് ശരീരത്തിൽനിന്നും മാലിന്യങ്ങൾ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള മാൎഗ്ഗം തെളിക്കുന്നതിനാണു് ദിവസംതോറും കുളിക്കണമെന്നു വച്ചിരിക്കുന്നതു്. ആകയാൽ ദിവസംപ്രതി ദേഹംമുഴുവൻ പരുപരുത്ത തോൎത്തുകൊണ്ടോ ഇഞ്ചകൊണ്ടോ ശരിയായി തിരുമ്മിക്കഴുകി രോമകൂപങ്ങളിൽ നിന്നും അഴുക്കുകളയണം. അതിലേക്കു ആവശ്യമെങ്കിൽമാത്രമെ സോപ്പു് ഉപയോഗിക്കാവൂ. മുഖം ഒരുദിവസം പലപ്രാവശ്യം കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കേണ്ടതാണു്. അതു് സുമുഖതയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും.

അഭ്യംഗസ്നാനം—അല്ലെങ്കിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളി-

വിയൎപ്പും അഴുക്കും ഒന്നുമില്ലാത്ത വൃത്തിയുള്ള ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേക്കാമെങ്കിൽ ആയതു രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടി ഉള്ളിൽ കടന്നു് ഞരമ്പുകളിലും രക്തനാഡികളിലും മററും വ്യാപിക്കുന്നതാണു്. എണ്ണകൾക്കു രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിനു സ്നിഗ്ദ്ധതയുണ്ടാക്കുന്നതിനും ശക്തിയുള്ളതിനാൽ ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യപ്രദമാണെന്നും വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ രോഗത്തിനും പററുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ചേൎത്തു കാച്ചിയ എണ്ണകൾ തേച്ചുകുളിക്കുന്നതു് രോഗനിവാരണത്തിനുതകുന്നതും കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരവും ആയിരിക്കും. ആകയാൽ

ഔഷധം ചേർത്തു് കാച്ചിയിട്ടുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആയ നല്ല എണ്ണ ആവശ്യമനുസരിച്ചു ശരീരം മുഴുവൻ തേച്ചു് ആഴ്ചയിൽ ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കുളിക്കുന്നതു് ശരീരത്തിന്റെ സ്നിഗ്ദ്ധതയ്ക്കും രോഗശമനത്തിനും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണു്. തലയിൽനിന്നും എണ്ണകൾ തേച്ചുകഴുകി കളയുന്നതിനു് നല്ലതരം താളികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നിർദ്ദോഷകരമായിരിക്കും. അവ സോപ്പുകളെക്കാൾ വളരെ ചിലവു കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ സുഖപ്രദവും ആണു്. എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നതു് ചൂടുവെള്ളത്തിലായിരിക്കുന്നതു് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണു്.

സമുദ്രസ്നാനം—സമുദ്രജലത്തിൽ രോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ശക്തിയുള്ള പല ലവണങ്ങളും ലോഹാംശങ്ങളും ലയിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ സൗകര്യമുള്ളപ്പോൾ സമുദ്രസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു് ആരോഗ്യകരമാകുന്നു.

കുളിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം—ഏററവും നല്ല സമയം പ്രഭാതമാണു്. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുമുൻപും ജോലിചെയ്യാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പും കുളിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യപ്രദവും ഉന്മേഷകരവും ആണു്. പ്രഭാതത്തിൽ പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാൻ കഴിവുള്ളവർ ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കും. പകൽസമയത്തെ ജോലികൊണ്ടു് ദേഹം വിയർത്തവർ വൈകുന്നേരവും കുളിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണു്. എന്നാൽ ദേഹം വിയർത്തിരിക്കുമ്പോഴും, വിശന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ഉടനെയും കുളിച്ചാൽ പനി, ദഹനക്കേടു് മുതലായവയുണ്ടാകാം കുളിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളം മലിനമായിരുന്നാൽ അതിലുള്ള അഴുക്കുകൂടി രോമകൂപങ്ങളിൽ കയറി അടഞ്ഞിരുന്നു് ശരീരം ദുഷിച്ചുപോകും. ശരീരശക്തിയുള്ളവർക്കെല്ലാം പച്ചവെള്ളമാണു് കുളിക്കുന്ന

തിന്നു നല്ലതു്. ആഴ്ചയിൽ ഒരുദിവസമെങ്കിലും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്. എന്തെന്നാൽ ചൂടുകൊണ്ടു് രോമദ്വാരങ്ങൾ തുറക്കുന്നതിനാൽ അവിടെ അടഞ്ഞിരിക്കുന്ന അഴുക്കുകൾ മുഴുവൻ കഴുകിക്കളയാൻ എളുപ്പമാണു്. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ അദ്ധ്വാനം കൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണംമാറി ഞരമ്പുകൾക്കു് ഉന്മേഷമുണ്ടാകും. പനി, ജ്വരം വയറുകടി, മുതലായ രോഗങ്ങൾ ശമിച്ചശേഷം പൂർണ്ണാരോഗ്യം വരാത്തവർ ചൂടുവെള്ളത്തിലേ കുളിക്കാവൂ.

രോഗമില്ലാത്തവർക്കു് കുളിക്കാൻ സൗകര്യം കിട്ടാത്ത സ്ഥലത്തും ദിവസങ്ങളിലും നല്ല പരുക്കൻതോർത്തു് നനച്ചു ദേഹത്തിലുള്ള വിയർപ്പെല്ലാം ശരിയായി തുടച്ചുകളയുകയെങ്കിലും ചെയ്യണം. അതു് കുളിയോളം ഗുണപ്രദമാണു്.

തോർത്തു—കുളിച്ചുതോർത്താൻ ഒരാൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന തോർത്തു് മററുള്ളവരും ഉപയോഗിക്കുക സാധാരണയാണു്. അധികംപേരും എന്തെങ്കിലും രോഗമുള്ളവരായിരിക്കും. പകർച്ചരോഗമുള്ളവരുപയോഗിക്കുന്ന തോർത്തുകളിൽ ചിലപ്പോൾ ആ രോഗബീജങ്ങൾ കാണും. അങ്ങനെയുള്ള രോഗികളെ തിരിച്ചറിയാനത്ര എളുപ്പമല്ലാത്തതിനാൽ അന്യന്റെ തോർത്തു് ഉപയോഗിക്കയോ തന്റെ തോർത്തു അന്യർക്കു കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണുത്തമം. തോർത്തുകൾ മുഖേന രോഗങ്ങൾ ധാരാളമായി പകരുന്നുണ്ടു്. തോർത്തുകളിൽ മാലിന്യങ്ങളില്ലാതെ എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കയും ചെയ്യണം. ഒരാളിന്റെ തോർത്തുകണ്ടാൽ അയാളുടെ ശരീരവൃത്തിയും നിശ്ചയിക്കാം.

കൈകാലുകളും നഖങ്ങളും—കൈകളിലും നഖങ്ങളിലും അഴുക്കു് അടഞ്ഞിരിക്കുന്ന കുട്ടികളും പ്രായമുള്ളവരും ധാരാളമുണ്ടു്. കൈകളിൽപററുന്ന അഴുക്കുകളുംരോഗാണു



കാളും ശരിയായി കഴുകിക്കളയായ്ക നിമിത്തം വിഷസംക്രമണത്താൽ അനേകംപേർ രോഗാധീനരായിട്ടുണ്ടു്. മണ്ണിൽനിന്നു കൈകാലുകളിൽ പററുന്ന അഴുക്കുകളിൽ ചിലപ്പോൾ ഒരുതരംകൃമികളുണ്ടായിരിക്കും. അവ ദേഹത്തിൽ പകരുന്ന ഒരുതരം ചൊറികളുണ്ടാക്കും.

കൈകളിലും നഖത്തിനടിയിലും അഴുക്കുവച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതു് എത്ര ആക്ഷേപകരമാണു്. കൈകൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കാത്തപക്ഷം നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ, പുസ്തകങ്ങൾ, മേശ, കസേര മുതലായവയിലെല്ലാം അഴുക്കു പുരളും. പുസ്തകത്തിൽ അഴുക്കു പുരട്ടുന്ന കുട്ടി വൃത്തികെട്ടവനായിരിക്കും. ഏതു ജോലിയുംചെയ്തു കഴിഞ്ഞാലുടൻ കൈ നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധമാക്കുകയുംനഖംവളരുമ്പോൾ മുറിച്ചുകളയുകയും അതിനടിയിലുള്ള അഴുക്കുകൾ കൂടക്കൂടെ എടുത്തുകളയുകയും ചെയ്യുന്നതു് ശുചിത്വപാലനത്തിനാത്യാവശ്യമാണു്.

പാദങ്ങൾ—ഭൂമിയിൽ മിക്കയിടത്തും പലവിധ അഴുക്കുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. നാം നടക്കുന്ന ഏതു സ്ഥലത്തുനിന്നും ചിലപ്പോൾ രോഗബീജങ്ങളുടങ്ങിയ അഴുക്കുകൾ നമ്മുടെ കാലിൽ പുരളുന്നതിനു് എളുപ്പമുണ്ടു്. പാദങ്ങളിൽ മുറിവുണ്ടായിരുന്നാൽ ആ മുറിവിൽക്കൂടി ചിലപ്പോൾ രോഗബീജങ്ങൾ കയറാനിടയുണ്ടു്. അങ്ങിനെ വിഷാണുക്കൾ കയറി ടെററനസ്സ് (Tetanus) മുതലായ അപകടരോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടു് പലർ മരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആകയാൽ നാം നടന്നു് എവിടെപോയാലും എന്തെങ്കിലും പാദരക്ഷ ഉപയോഗിക്കണം. പാദങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകിയിട്ടേ തിരിച്ചു വീട്ടിനകത്തു് കയറാവൂ. രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും പാദങ്ങൾ കഴുകിയിട്ടേ കിടക്കയിൽ പ്രവേശിക്കാവൂ.

കണ്ണുകൾ—ഇവ മനുഷ്യന്റെ അമൂല്യമായ ഒരു അവയവമാണു്. ഇവയെ അതിശ്രദ്ധയോടുകൂടി സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്. ഈ കാര്യം കണ്ണിനു രോഗം വരുമ്പോഴല്ലാതെ അധികംപേരും അന്വേഷിക്കാറില്ല. നേത്രരോഗം കൊണ്ടു കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ അസംഖ്യമാണു്. വിദ്യാർത്ഥികളിലധികവും എന്തെങ്കിലും നേത്രരോഗമുള്ളവരായിട്ടാണു കാണപ്പെടുന്നതു്. വെളിച്ചമില്ലാത്തിടത്തുവച്ചു വായിച്ചാൽ കാഴ്ചയ്ക്കു കേടുണ്ടാകും. എപ്പോഴും ഇടത്തുവശത്തുനിന്നും വെളിച്ചം കിട്ടത്തക്കവണ്ണമേ ഇരുന്നു വായിക്കാവൂ. കണ്ണിനു നേരെ വെളിച്ചം അടിക്കത്തക്കവിധമിരുന്നു വായിക്കരുതു്. ബാല്യംമുതൽ ദിവസംപ്രതി കാലത്തും, വൈകിട്ടും ഉറങ്ങാൻപോകുമ്പോഴും നല്ല തണുത്ത ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു മുഖവും കണ്ണുകളും കഴുകുകയും, അല്പനേരം കൈനിറച്ചു വെള്ളമെടുത്തു കണ്ണിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു തണുപ്പിക്കയും ചെയ്യണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ കണ്ണിലെ ഞരമ്പുകൾക്കു ക്ഷീണംമാറുകയും ഉന്മേഷമുണ്ടാകയും നേത്രരോഗബാധ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്. കണ്ണിൽനിന്നും ഒരടി അകലെ പുസ്തകം വച്ചു് നോക്കിയാൽ അക്ഷരം വ്യക്തമായി കണ്ടുകൂടെങ്കിൽ അതു രോഗലക്ഷണമാണു്. ഉടനെ കണ്ണുപരിശോധിപ്പിച്ചു രോഗം പരിഹരിക്കണം. കണ്ണു ശരിയായിപരിശോധിക്കാതെ കണ്ണാടിവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കരുതു്. അതു കാഴ്ചയെ നഷ്ടപ്പെടുത്തും. കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണെന്നു കണ്ടാൽ ഉപയോഗിക്കുകതന്നെ വേണം. അല്ലെങ്കിൽ അതും കാഴ്ചയ്ക്കുകേടാണു്.



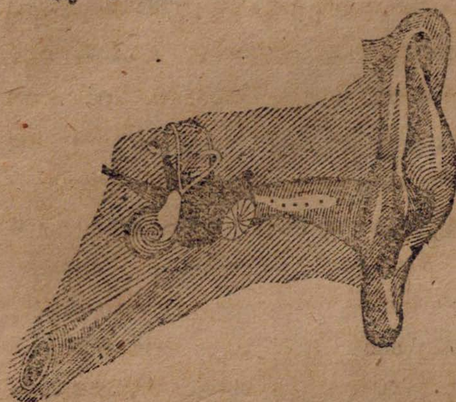
മൂക്കു്—കണ്ണും മൂക്കും വളരെ ബന്ധമുള്ളതാണു്. മൂ

ക്കിൽ രോഗാണുക്കളെ നിരോധിക്കാനുള്ള വ്യവസ്ഥകളുണ്ടു്. മൂക്കിൽകൂടിയല്ലാതെ വായിൽകൂടി ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യരുതു്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ വായ് തുറന്നു അതിൽകൂടി ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് പല രോഗാണുക്കളും നേരിട്ടു് ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചു് രോഗബാധ ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്. മൂക്കിൽ എന്തെങ്കിലും പോയാൽ, അതു് എടുത്തുകളയാൻ വല്ലതും മൂക്കിലിട്ടു് കൂടുതൽ അപകടമുണ്ടാക്കാതെ ഉടൻ അതിനുള്ള വിദഗ്ധന്മാരെക്കൊണ്ടുമാത്രം എടുപ്പിക്കണം. അശ്രദ്ധ നിമിത്തമാണു് മൂക്കിലും തൊണ്ടയിലും പഴുപ്പുണ്ടായി അനേകംപേർ പീനസം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾക്കധീനരായി തീരാറുള്ളതു്. അനാവശ്യമായി പുകയിലപ്പൊടി വലിച്ചു ശീലിച്ചു് മൂക്കും തൊണ്ടയും ദുർഗ്ഗന്ധപൂരിതമാക്കുന്നവർ അസംഖ്യമാണു്. മൂക്കും കണ്ണും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതുകൊണ്ടു മൂക്കിൽ വലിക്കുന്ന പൊടിയുടെ ദൂഷ്യം കണ്ണിനേയും ബാധിക്കും. ഈ അനാവശ്യദുശ്ശീലം കുട്ടികൾ സമ്പാദിക്കരുതു്. ആകയാൽ നാസികാരന്ധ്രങ്ങൾ വൃത്തിയായും കേടുകൂടാതെയും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതും ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതിനും രോഗനിരോധനത്തിനും അത്യാവശ്യമാണു്.

ചുണ്ടുകൾ—ഒരാളിന്റെ സുമുഖത അധികവും ചുണ്ടുകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ചുണ്ടുകൾ വൃത്തികെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരാളെ ആരും വെറുപ്പോടുകൂടിയേ നോക്കു. കുടലിലേയും ഗുഹ്യാവയവങ്ങളിലേയും രോഗങ്ങൾ ചുണ്ടുകളിൽ വരെ വ്യാപിക്കുന്നതായാൽ ചുണ്ടുകളിലെ രോഗം ചിലപ്പോൾ നിറദൃശ്യമായി വീക്ഷിക്കപ്പെടും. ചുണ്ടുകൾ നിർമ്മലമായും മന്ദസ്മിതത്തോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്നതിനു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു് ആയതു് സൌന്ദര്യവർദ്ധനവിനും സഹായിക്കും.

ചെവി—ചെവിയിലും രോഗമുണ്ടാകുമ്പോഴെ ചെ

വിയെക്കറിച്ചു് അന്വേഷിക്കാവുള്ളു. ചെവി തലച്ചോറിനടുത്താകയാൽ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒരവയവമാണു്. ചെവിയിൽ അഴുക്കുകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതു് വല്ലപ്പോഴുമാണെങ്കിലും നല്ല ചെവിതോണ്ടികൊണ്ടു് വളരെ സൂക്ഷിച്ചു എടുത്തു കളയണം. മൂർച്ചയുള്ള സാധനങ്ങൾ ചെവി



യിലിട്ടു് പലർക്കും ചെവിക്കല്ലിനു് കേടു തട്ടിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അങ്ങിനെ അപകടം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതു് പ്രത്യേകിച്ചും കരുതിക്കൊള്ളേണ്ടതാണു്. ചെവിയിൽ പൂച്ചികയറുകയോ ചെവിക്കു് വേദനയുണ്ടാകുകയോ ചെയ്താൽ തലയിൽ തേയ്ക്കുന്ന എണ്ണ ചെറുചൂടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചു് അല്പനേരം നിർത്തിയാൽ പൂച്ചി ചത്തുപോകുകയും വേദന മാറുകയും ചെയ്യും. ചെവിയിലുള്ള രോഗം പഴകിയാൽ സുഖപ്പെടാൻ പ്രയാസമാകകൊണ്ടു് ആരംഭത്തിൽതന്നെ ശരിയായി ചികിത്സിപ്പിച്ചു് ഭേദപ്പെടുത്തിക്കുകയാണു് നല്ലതു്.

തലമുടി—രോമകൂപങ്ങളിൽ അഴുക്കുവന്നുനിറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. തലയിൽ ധാരാളംമുടിയുള്ളതിനാലും അവ വായുവിൽ വളരെ ചെറിയ ഇഴകളായി ഉതിർന്നുകിടക്കുന്നതിനാലും, വായുവിലുള്ള പൊടികളും അഴുക്കുകളുംതലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പും എല്ലാംകൂടിചേർന്നു് തലമുടിയിൽ എ

പ്പോഴും അഴുക്കുണ്ടാതിരിക്കണം. ഇഞ്ച, താളി, സോപ്പ് മുതലായവകൊണ്ട് തലയിലെ അഴുക്ക ശരിയായി തേച്ചുകഴുകിക്കളയുകയും ചീപ്പുകൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം ചീകുകയും ചെയ്ത് തലയും തലമുടിയും എപ്പോഴും ശുദ്ധമാക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ തലയിൽ പേൻ, പുഴുക്കടി, താരണം മുതലായവയുണ്ടാകും. പേൻ നിറഞ്ഞ തലമുടി എത്ര വൃത്തികെട്ടതും ആക്ഷേപകരവുമാണ്! ജെയ്സ് ഫ്ളൂയിഡ് എന്ന അണുനാശകഔഷധം ഏതാനും തുള്ളി ഒഴിച്ച ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു തല തേച്ചുകഴുകിയാൽ പേൻ നശിച്ചുപോകും. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകൾ തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവരാണെന്നുള്ള സംഗതി അഭിമാനകരമാണ്. എന്നാൽ ഈ കാലത്ത് തലമുടിയിൽ ചെലുത്തുന്ന വൃത്തികെട്ട കൃത്രിമ തലമുടികൾ സ്ലൈഡുകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ കൃത്രിമ ഞൊറികൾ മുതലായി ശുചീകരണനിയമവിരുദ്ധങ്ങളായ പല വിദേശ്യ അലങ്കാരങ്ങൾ അനാരോഗ്യകരങ്ങളും അനാവശ്യവ്യയകാരണവുമാണ്. ദിവസംതോറും കുളിക്കുമ്പോൾ തലമുടിയിലെ അഴുക്കുകൾ ശരിയാക്കി കളഞ്ഞു് പ്രകൃത്യാ സൗരഭ്യമുള്ള പുഷ്പങ്ങളും മറവുംകൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

പല്ല് — പല്ലുകളുടെ ദൂഷ്യംകൊണ്ട് അനേകരോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നുണ്ട്, വൃത്തികെട്ടവയും ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളവയുമായ പല്ലുകളോടുകൂടിയ ഒരാളെ സമീപവർത്തികൾക്കു വെറുപ്പായിരിക്കും. ചീത്ത പല്ലുകൾ സൗന്ദര്യത്തെക്കൂടി ഹനിക്കും. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ അംശങ്ങൾ പല്ലുകളുടെ ഇടയിൽ ഇരുന്നു ദ്രവിച്ചാൽ ദുർഗ്ഗന്ധവും ഊനപഴുപ്പും പല്ലുവേദനയും ഉണ്ടാകുകയും ക്രമേണ ഊനിൽനിന്നും പഴുപ്പ്

വയററിൽ ഇറങ്ങി ദഹനക്കേടും തന്നിമിത്തമുള്ള മററു സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്. ദഹനക്കേടു്, വായുകോപം മുതലായ സുഖക്കേടുകളാൽ ദേഹം ക്ഷീണിച്ചു് നിരാശരായ പലരും പല്ലുകളുടെ കേടുകൾ മാററികഴിഞ്ഞപ്പോൾ പൂൎണ്ണസുഖം ലഭിച്ചു് ശരീരപുഷ്ടി പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ദന്തരോഗമാണു് മററുപല രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമെന്നു് തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ആകയാൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞാലുടനെ പല്ലുകൾ ശരിയായി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണു്. പ്രഭാതത്തിലും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും ഇങ്ങിനെ രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലു തേയ്ക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണു്. മാവില വായിലിട്ടു് ചവച്ചു് അതുകൊണ്ടു് പല്ലുതേക്കുകയും ഈൎക്കിലിന്റെ അററം ചതച്ചു് അതുകൊണ്ടു് പല്ലിനിടയിലെ അഴുക്കുകൾ എടുത്തുകളയുകയും നാക്കു് വടിക്കയും ചെയ്യുന്നതു് രക്ഷാകരമായ ദന്തശോധനയാണു്. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പു് അല്പം കറിയുപ്പു പൊടികൊണ്ടോ നല്ല ഉപ്പുവെള്ളം കൊണ്ടോ പല്ലു തേക്കുന്നതു് ദന്തരോഗനിരോധനത്തിനു് വളരെ വിശേഷമാണു്. ഊനപഴുപ്പുള്ളവർ പല്ലുതേക്കാൻ ഉമിക്കരി ഉപയോഗിക്കരുതു്. ഉമിക്കരികൊണ്ടു് പല്ലുതേക്കുകയോ അതിചൂടും അതിതണുപ്പുമായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കയോ ചെയ്താൽ പല്ലിന്റെ മിനുസം (ഇനാമൽ] നഷ്ടപ്പെട്ടു് പല്ലിനു പുളിപ്പുതട്ടും. ദന്തരോഗത്തെകുറിച്ചു് ശരിയായി അറിയാവുന്ന ഒരു ഡാക്ടരെക്കൊണ്ടു് ആണ്ടിലൊരിക്കൽ പല്ലുകൾ പരിശോധിപ്പിച്ചു വേണ്ടതു് ചെയ്താൽ അനേകം രോഗങ്ങളെ ഒഴിക്കാം.

വസ്ത്രങ്ങളും കിടക്കകളും—നമ്മുടെ ശരീരം എത്ര വൃത്തിയായിരിക്കണമോ അത്രയും നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും കിടക്കകളും ശുചിയായിരിക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. വസ്ത്രങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. വസ്ത്രം നനച്ച് നല്ല സോപ്പു തേച്ച് നാലു നാഴിക വച്ചിരുന്ന ശേഷം എടുത്തു അടിച്ചു കഴുകിയെടുത്താൽ അഴുക്കുകൾ പോയിരിക്കും. അലക്കുകാരനെ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും സാമാന്യ ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് ഇപ്രകാരം അവരവരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയും. കിടക്കകളുടെ ഉറകൾ വസ്ത്രങ്ങളെപോലെതന്നെ കൂടെക്കൂടെ അലക്കി ഉപയോഗിക്കണം, ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നല്ല വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കുകയും വേണം.

